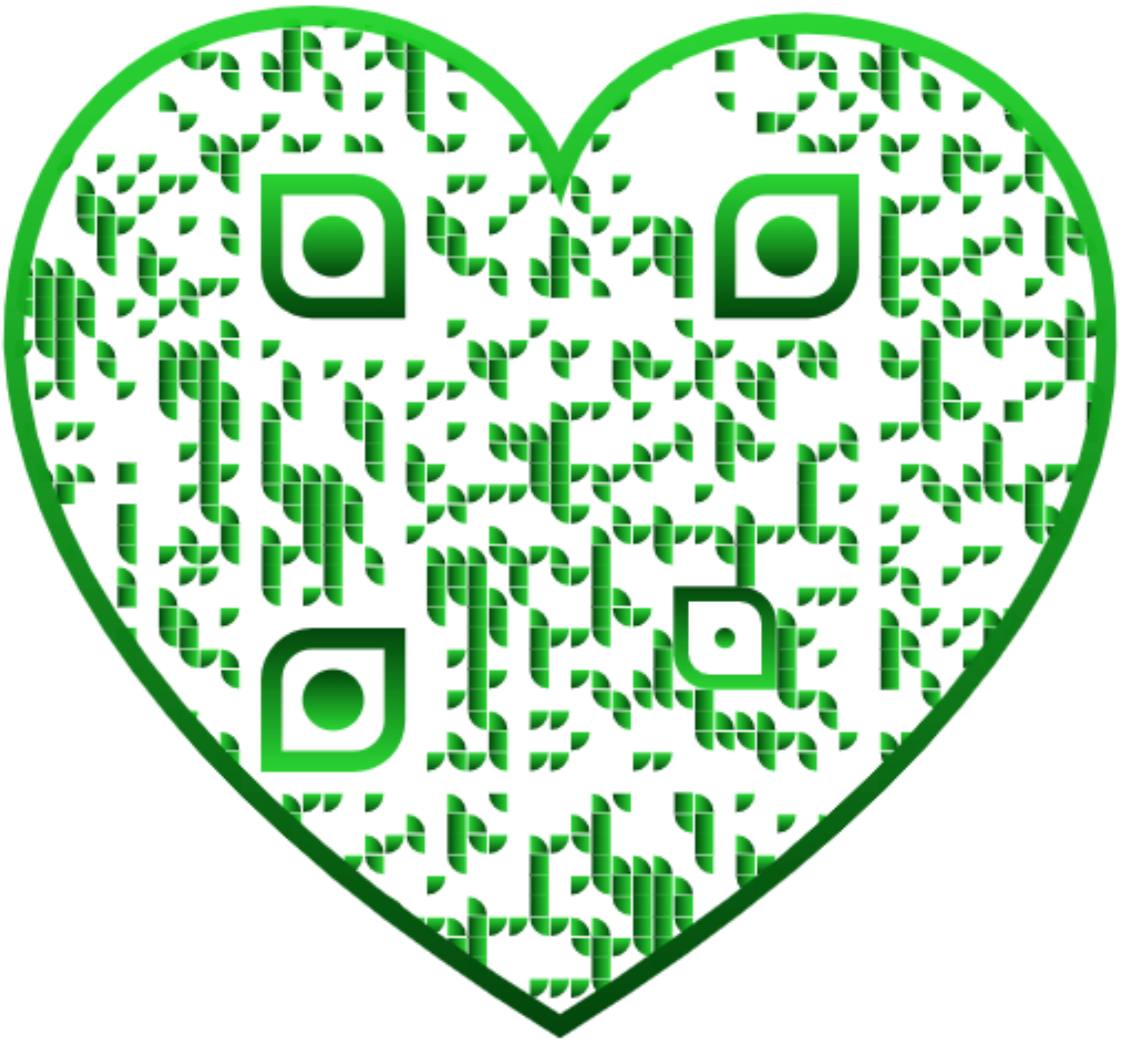
DENIS TRIBAUDEAU

LES 100 PLANTES DU SURVIVALISTE

NOURRIR•GUÉRIR•CONSTRUIRE

VAGNON Aventure

SHOUT
SHARE
IT



DENIS TRIBAUDEAU

LES 100 PLANTES DU SURVIVALISTE

NOURRIR•GUÉRIR•CONSTRUIRE

VAGNON Aventure

TABLE DES MATIÈRES

Avant-propos
Avertissement
A B C
ACHILLÉ MILLEFEUILLE
AIGREMOINE EUPATOIRE
AIL DES OURS
AIL DES VIGNES
ALLIAIRE OFFICINALE
AMADOUVIER
AMARANTE RÉFLÉCHIE
AMÉLANCHIER
ANGÉLIQUE OFFICINALE
ARBOUSIER
ARGOUSIER
ARMOISE COMMUNE
ARROCHE HASTÉE
ASPERGE À FEUILLES AIGUËS
AUBÉPINE
BAMBOU
BALSAMITE
BARDANE COMMUNE
BERCE SPONDYLE
BETTE DE MER
BOUILLON BLANC
BOULEAU VERRUQUEUX
BOURRACHE
CAROTTE SAUVAGE
CHARDON-ROLAND
CHÂTAIGNiER

CHÉLIDOINE
CHÊNE KERMÈS
CHÊNE PÉDONCULÉ
CHÉNOPODE BLANC
CHICORÉE SAUVAGE
CONSOUDE
COQUELICOT ROUGE
CORMIER
CORNOUILLER MÂLE
COUCOU
CRESSON DE FONTAINE
CRISTE MARINE

D E F

DULSE (ALGUE)
ÉGLANTIER
ÉGOPODE
ÉPICÉA
ÉPINARD DU BON-HENRI
ÉPINE-VINETTE
ÉRABLE À SUCRE
FENOUIL SAUVAGE
FIGUIER
FIGUIER DE BARBARIE
FOUGÈRE AIGLE
FRAGON
FRAISIER DES BOIS
FRAMBOISIER SAUVAGE

G H I

GENÉVRIER COMMUN
GRAND PLANTAIN
HARICOT DE MER
HÊTRE

IF COMMUN

L M N

LAMIER BLANC
LAMINAIRE SUCRÉE (ALGUES)
LIERRE GRIMPANT
LIERRE TERRESTRE
MACERON
MARJOLAINE
MARGUERITE
MASSETTE
MAUVE SYLVESTRE
MENTHE DUVETEUSE
MERISIER
MILLEPERTUIS PERFORÉ
MONNAIE-DU-PAPE
MOUTARDE DES CHAMPS
MYRTILLIER
NÉFLIER
NÉNUPHAR BLANC
NOISETIER
NOYER

O P R

ORTIE DIOÏQUE
OSEILLE
OXALIS, PETIT OSEILLE
PANAIS SAUVAGE
PÂQUERETTE
PASSEROSE
PIN PARASOL
PISSENLIT
PLANTAIN LANCÉOLÉ
POIREAU SAUVAGE

POURPIER
PRÊLE DES CHAMPS
PRUNIER ÉPINEUX
ROBINIER
RONCE
S T V
SALICORNE
SORBIER DES OISELEURS
SOUDE MARITIME
SUREAU NOIR
TAMIER
TILLEUL COMMUN
VARECH VÉSICULEUX (ALGUES)
VIGNE SAUVAGE
VIORNE LANTANE
Page de copyright

AVANT-PROPOS

Cet ouvrage n'aura qu'une seule prétention :
celle de vous faire connaître le monde fabuleux, riche et généreux des végétaux de notre nature. Je souhaite vous faire partager le plaisir de reconnaître et d'utiliser telle ou telle plante que vous croisez tous les jours, qui vous semble insignifiante et pourtant pourra vous sauver la vie !
Le savoir ancestral, la connaissance accumulée au fil des millénaires par nos anciens méritent que l'on s'y intéresse. Toutes ces plantes, comestibles, médicinales, aromatiques et autres ne doivent pas nous sembler désuètes et démodées, bien au contraire.
À bien des égards, les apprivoiser vous permettra sûrement de vous reconnecter à la campagne et de regarder autrement la nature que vous rencontrerez en randonnée.
Prenez les conseils et explications comme un point de départ d'un apprentissage long et consciencieux et non pas comme une finalité.
Dans cet ouvrage je me suis attaché à recenser uniquement les plantes que vous trouverez dans le paysage européen. Je l'ai voulu le plus complet et le plus concis possible. Volontairement, j'ai employé des termes botaniques simples et compréhensibles par tous. Les pages suivantes sont donc, à mon sens, le résumé assez exhaustif de ce qu'un *survivor* doit savoir. Et l'essentiel n'est pas de tout connaître sur tout, mais d'être capable de se souvenir de l'essentiel en situation de stress.
Retenez tout de même que :
– 95 % de notre nature s'avère être notre alliée et peut soit nous soigner, soit nous nourrir, soit nous aider à construire.
– 4,9 % des plantes de notre campagne peuvent être légèrement toxiques.
– 0,1 % de ces plantes peuvent vraiment nous causer de graves problèmes, voir nous tuer !
Ayez confiance en vous mais votre récolte de végétaux sauvages et leur consommation ne doit pas se faire sans discernement et sans une connaissance approfondie de leurs effets sur votre organisme.
N'oublions jamais que la nature reste beaucoup plus puissante, forte, généreuse et impitoyable que nous. Et qu'il faudra composer avec ses règles du jeu. Même avec les meilleures connaissances, le plus grand entraînement possible, vous serez à sa merci !
Je crois qu'un retour aux sources, aux fondamentaux, une remise à plat de nos sens, le ré-ancrage, le réapprentissage des techniques et savoirs des anciens, permettraient de

relativiser et de prendre conscience de nos formidables capacités d'adaptation pour survivre en milieu naturel.
Mais le plus important reste de comprendre comment ne jamais se retrouver en situation de survie.
Bienvenue dans le monde infini des savoir-faire du *survivor* !

AVERTISSEMENT

Une situation de survie n'est pas une situation anodine. L'auteur présente dans cet ouvrage une synthèse du savoir minimum a acquérir pour prétendre reconnaître des plantes sauvages dans une situation critique et savoir en tirer le meilleur pour sortir d'une situation dégradée. Les conseils et astuces expliqués ne remplaceront jamais les recommandations d'un professionnel de la santé ou de l'alimentation. Certaines plantes présentées ne doivent être consommées que si aucune autre source d'aliment n'est disponible. Mais elles constitueront un bon complément et vous soulageront sûrement naturellement.

L'auteur ne saurait être rendu responsable de tout dommage, blessure ou intoxication qui pourrait découler de la mise en application des conseils présentés ou de la mauvaise interprétation de ses propos. Il conviendra aussi de respecter les espèces protégées, les règlements et interdictions en vigueur et à demander toutes autorisations nécessaires lors de vos reconnaissances et glanages. **Enfin, ne consommez jamais les plantes ci-dessous.**

PLANTES NOCIVES

Aconit tue-loup

Datura

Raisin d’Amérique

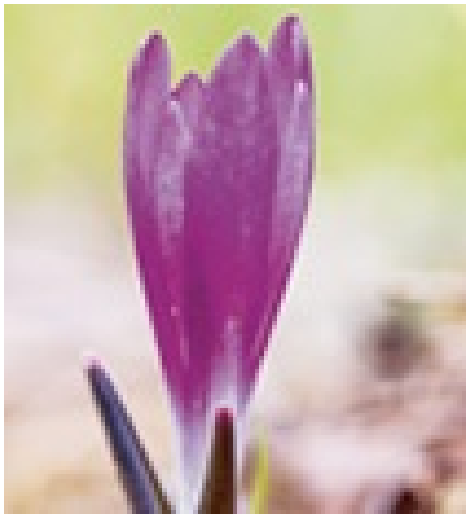
Grande ciguë

Laitue vireuse

Buis

Cornouiller sanguin

Navet du diable



Colchique du printemps

Hellèbore fétide

Asphodèle du Dauphiné

Gouet d'Italie

Muguet

Clématite flammette

Lupin à feuille étroite

Ancolie commune

Digitale pourpre

Œnanthe safranée

Champignons

Laurier rose

A B C

ACHILLÉ MILLEFEUILLE

Catégorie : Fait partie de la famille des Astéracées
Autre nom : Herbe aux charpentiers
Nom latin ou scientifique : *Achillea millefolium*

Description : Plante vivace allant de 10 cm à 80 cm de hauteur, elle est présente en tous milieux herbacés : pelouse, bord de mer, dune, montagne, friche, sol caillouteux. Elle s'épanouit vraiment partout du niveau de la mer jusqu'à plus de 1 000 m d'altitude. Mais c'est au bord des chemins que nous la remarquons le plus. Selon Pline, Achille aurait soigné ses blessures avec cette plante. La feuille est constituée d'une multitude de petites feuilles (d'où son nom) et s'étale comme pourrait le faire une carotte en rosette. Au printemps, une longue tige apparaît pour donner en son sommet des fleurs blanches en corymbe, qui s'épanouissent entre juin et octobre. C'est une plante très résistante à la sécheresse, qui adore les endroits en plein soleil.

Saison de cueillette :
Jeunes feuilles (d'un vert plus clair que les autres) **:** Automne ou printemps.
Fleurs : Printemps.

Vertus médicinales : Les sommités fleuries peuvent être prises en infusion et auront des effets bactéricides internes très intéressants. Mais l'effet le plus connu de l'achillée sera sans conteste son pouvoir cicatrisant. Il suffira pour cela d'appliquer directement sur une plaie le résultat de la macération faite au soleil des fleurs pendant huit jours dans l'huile d'olive, ou simplement l'extraction du suc de la plante. Elle sera aussi efficace pour soigner les hémorroïdes. Elle vous permettra encore de lutter contre les effets de la ménopause et des règles douloureuses, et sera un bon anti-épiléptique.

ATTENTION : Ingérée ou appliquée en très grosse quantité, la plante peut devenir toxique, photosensibilisante et convulsivante.

Usage culinaire et saveur : Pour ma part, je ne la trouve pas particulièrement savoureuse mais la feuille peut être consommée crue en salade, en complément d'autres feuilles et fruits plus goûteux. Prenez soin de cueillir les feuilles les plus jeunes car elles sont moins amères et moins taniques.

AIGREMOINE EUPATOIRE

Catégorie : Plante herbacée de la famille des Rosacées
Autre nom : Thé des bois
Nom latin ou scientifique : *Agrimonia eupatoria*

Description : Poussant aux abords des chemins, dans les prairies négligées, dans les fourrés, sur des talus, l'aigremoine ne semble rebutée par aucun habitat. Elle est présente dans toute l'Europe. Cette plante officinale capable d'atteindre les 80 cm de hauteur possède une tige velue partant d'une souche rhizomateuse. Cette tige porte les feuilles velues elles aussi et des fleurs jaunes qui s'épanouiront de juin à septembre. Au-dessus d'elles s'épanouissent les fruits de l'aigremoine (espèce de petite capsule s'agrippant à tout ce qui les frôle).
À l'origine, son nom grec (*argema*) est un dérivé du nom d'un pavot qui servait à soigner les taies de l'œil. Comme l'aigremoine est elle aussi active pour faire passer ce genre de bobo, elle a pris le nom de son cousin de pharmacopée ! Ce qui caractérise vraiment cette plante, c'est sa capacité à s'accrocher, ou plus précisément la capacité de ses sépales à se rabattre vers l'intérieur, à se souder et à se durcir pour devenir des épines crochues leur permettant de se fixer aux pelages des animaux (et à votre pantalon) passant par là, assurant ainsi la dissémination des graines dans la nature.

Saison de cueillette : Juin à septembre.

Vertus médicinales : Depuis l'Antiquité, cette plante a connu les usages médicinaux les plus divers, tour à tour efficaces pour soigner les ulcères, les insuffisances veineuses puis la cataracte, les hémorroïdes, les diarrhées et le diabète, ou encore reconnus pour stimuler les fonctions digestives. On lui découvre des propriétés astringentes indéniables : sous forme de compresse ou d'infusion, elle permet de lutter contre les inflammations de la peau ou de soulager les muqueuses digestives et respiratoires. En résumé, elle sera efficace contre les affections de la bouche et le mal de gorge.
En décoction : Faites bouillir puis réduire 100 g de feuilles dans 1 litre d'eau, puis appliquez en cataplasme sur la peau ou en gargarismes et bains de bouche.
En infusion : 30 g de feuilles pour 1 litre d'eau. Pas plus de 4 tasses par jour.

Usage culinaire et saveur : Personnellement, je ne la mange pas, mais elle est tout de même comestible (les parties tendres pourront être cuites ou mangées crues, par exemple servir d'aromates). Ses fleurs feront le bonheur de vos papilles en infusion.

Autres usages : Cette plante était utilisée pour teindre les tissus d'un jaune ocre de très bonne qualité, grâce à la décoction de ses tiges.

AIL DES OURS

Catégorie : Plante herbacée vivace de la famille des Amaryllidacées

Autre nom : Ail des bois, ail sauvage

Nom latin ou scientifique : *Allium ursinum*
Description : Son nom viendrait de l'intérêt gustatif qu'éprouveraient les ours pour cette plante à leur sortie d'hibernation. L'ail des ours aurait aussi des vertus magiques qui protégeraient tout enfant à naître si sa mère porte la plante dans sa poche. L'ail des ours pousse en sous-bois ombragé et frais, en bord de rivière, en large tapis. De 20 à 50 cm de hauteur, son feuillage ressemble à celui du muguet, mais avec une belle odeur d'ail en plus. Les fleurs blanches à six pétales apparaissent au début du printemps, d'avril à juin.

Saison de cueillette : Au printemps, il est encore meilleur !

Vertus médicinales : Connu depuis le néolithique, il renferme beaucoup de vitamine C. Il est dépuratif, hypotenseur, antiseptique… Il aurait même des propriétés amaigrissantes.
Bulbes : En cataplasme, en essence pour soigner les rhumatismes et purifier l'air d'un milieu clos.
Feuilles : Fraîchement haché, il soigne les diarrhées aiguës et chroniques, mais aussi les constipations, les crampes et les relâchements de l'intestin.

Usage culinaire et saveur : Feuille, fleur et bulbe crus en salade, hachés menu, cuits, bouillis… Tout se mange, que vous vouliez l'utiliser en condiment, en légume ou en sirop (bulbe). Vous apprécierez sa délicate saveur aillée, son piquant puissant et légèrement sucré (parfois).

Autre usage : On utilise le bulbe pour fabriquer des teintures.

ATTENTION : Avant que les fleurs apparaissent, l'ail des ours poussant dans le même environnement que le muguet, il peut être confondu avec lui. Le muguet étant très toxique, il sera bon de regarder à deux fois avant de le cueillir.
Pour ne pas se tromper, une seule et unique distinction imparable : l'odeur alliacée de l'ail des ours. Seconde différence : la consistance des feuilles, plus coriaces chez le muguet. En résumé, il sera assez facile de ne pas les confondre, mais si vous n'avez plus tout votre discernement et que vous décidez, pour aller plus vite, de ramasser l'ail des ours par brassées, vous vous exposez à de graves conséquences.
Autre problème déjà vu : l'ail des ours dégageant une forte odeur d'ail, après en avoir

ramassé, votre odorat sera saturé de ce parfum. C'est dans ces moments que l'erreur peur être commise.
L'ail des ours s'est vu confondre avec le colchique d'automne, la jeune feuille d'arôme ou le sceau-de-Salomon, tous très toxiques… Donc restez concentré lors de votre cueillette.

AIL DES VIGNES

Catégorie : Plante herbacée bulbeuse de la famille des Amaryllidacées

Autre nom : Aillet

Nom latin ou scientifique : *Allium vineale*

Description : Vous la trouverez entre 0 et 1 200 m d'altitude sur n'importe quel type de sol au bord des chemins, en lisière de bois ou dans des prairies sèches. Cette petite plante discrète (elle peut tout de même atteindre la taille respectable de 50 cm de haut) passerait presque inaperçue dans les herbes, mais à bien y regarder, elle possède une feuille linéaire et cylindrique d'un vert un peu plus bleuté que la plupart de ses voisines et qui vous fera penser à la ciboulette de nos salades. Cette feuille qui ressemble à une tige se termine par une floraison rose à mauve en ombelle. Au fil du temps, les bulbilles s'allongent et tombent pour prendre racine.

Saison de cueillette : Du printemps jusqu'à l'été.

Vertus médicinales : Comme son cousin cultivé et toute la grande famille des alliums, l'ail des vignes est stimulant, tonifiant, diurétique, expectorant et antiseptique !

Usage culinaire et saveur : Toute la plante est comestible, avec son petit goût d'ail. Les feuilles et les bulbilles pourront donc être utilisées comme condiments, à l'instar de l'ail cultivé. Crue, elle apportera la force de l'ail et cuite, elle vous fera penser au poireau. Comme l'assaisonnement relevant les saveurs reste très rare dans la nature, l'ail des vignes deviendra vite incontournable dans l'élaboration de tous vos plats. Poissons, crustacés, insectes, viandes et légumes, vous le mettrez à toutes les sauces et vous ne pourrez plus vous en passer !

ALLIAIRE OFFICINALE

Catégorie : Plante herbacée bisannuelle de la famille des Brassicacées

Autre nom : Herbe à l'ail

Nom latin ou scientifique : *Alliaria petiolata*

Description : Cette belle petite plante bisannuelle aux feuilles alternes, haute de 20 à 80 cm, pousse aux abords des champs, dans les haies, dans des endroits frais et ombragés. J'en ai cueilli partout en Europe et en Asie, dans les pleines et vallons. Mais vous ne la trouverez pas en moyenne et en haute montagne car elle préfère un climat doux et tempéré à celui des hautes altitudes. Elle fleurit au printemps et laisse s'épanouir de jolies petites fleurs blanches. Les siliques sont en forme de tube fin allant vers le ciel et rendent la plante très reconnaissable.

Saison de cueillette :
Fleurs, feuilles, fruits : D'avril à mai.
Graines : De juin à juillet.

Vertus médicinales : Elle est utilisée pour ses effets diurétiques et antirhumatismaux mais elle est aussi dépurative, expectorante et nectarifère. Elle soulagera également l'asthme et les crises d'acide urique. En cataplasme, elle pourra avoir des effets antiseptiques intéressants.

Usage culinaire et saveur :
Feuilles et fleurs : Vous les utiliserez fraîches et naissantes. Comme aromate, elle apportera un goût d'ail à vos salades.
Tiges : Auront plutôt un goût de chou.
Graines : Seront beaucoup plus piquantes et corsées et feront office de moutarde.
Racines : Auront le goût du radis plus ou moins piquant selon la saison à laquelle vous les arrachez.

AMADOUVIER

Catégorie : Champignon basidiomycète de la famille des Polyporacées

Autre nom : Amadou polypore, fomes allume-feu

Nom latin ou scientifique : *Fomes fomentarius*

Description : En provençal, *amadou* signifie « amoureux », allusion à ce champignon aux prédispositions exceptionnelles à s'embraser et à le rester à la moindre étincelle ! Car c'est bien le meilleur avantage à tirer de ce drôle de parasite qui ne pousse que sur des arbres morts ou malades. Gris pâle à marron, en forme de demi-chapeau, en fer à cheval ou en bec de canard, il peut mesurer 50 cm de large et plus de 20 cm de haut, il est comme soudé à l'arbre telle une sangsue à sa proie. Vous apercevrez sur sa hauteur des bourrelets plus ou moins grands, empilés les uns sur les autres, cela sera la marque de chaque fructification du champignon. Les bourrelets seront constitués d'un infini nombre de tubes longs et bruns. La nouvelle couche recouvrira la précédente. Sous son air inoffensif se cache un redoutable prédateur qui ne laisse pas une chance de survie à son hôte. Chêne, platane, hêtre, peuplier, bouleau… tous risquent d'être les victimes de l'amadouvier un jour !
Pour trouver un amadou à coup sûr, cherchez dans la forêt les arbres morts ou tombés, c'est l'endroit où il se cachera.

Saison de cueillette : Toute l'année, du moment que vous voulez le sécher pour vous en servir ou que vous en trouviez un déjà sec.

Vertus médicinales : Les Grecs, les Japonais, les Népalais et d'autres peuples l'ont longtemps utilisé pour cautériser les plaies. Moi-même, j'ai assisté à une séance de cautérisation au Népal en 1982. Un morceau de champignon était enflammé et approché de la plaie pour la cautériser. Pour tout vous dire, je ne sais vraiment pas si l'amadouvier a des vertus particulières. Il reste aussi utilisé, une fois battu et travaillé pour être assoupli, comme hémostatique pour arrêter le saignement d'une blessure.

Usage culinaire et saveur : AUCUN car il n'est pas comestible !

Autres usages : Si vous voulez fabriquer, conserver, voyager avec votre feu sans risquer de le perdre, il faudra chercher, dans la chair du champignon sec, la partie cotonneuse (toutes les autres matières du champignon sont intéressantes mais cette partie en particulier réagit parfaitement). Il suffira de l'enflammer. L'amadouvier se consumera doucement et ne s'éteindra plus. Vous aurez devant vous plusieurs heures, voire plusieurs jours avant que le feu meure ! Les hommes préhistoriques l'avaient bien compris puisqu'ils utilisaient l'amadou comme combustible.

On tire de sa chair une matière qui sert à sécher toutes sortes de petites choses comme les mouches de pêche.
Une fois travaillé et assoupli, l'amadou peut se transformer en une sorte de cuir végétal.

AMARANTE RÉFLÉCHIE

Catégorie : Plante herbacée annuelle de la famille des Amaranthacées

Autre nom : Blé rouge, herbe à cochons

Nom latin ou scientifique : *Amaranthus retroflexus*

Description : Portez votre œil sur les terres des jardins fraîchement retournées, ou dans les champs, travaillés par les sangliers, au sol fertile et léger, vous y retrouverez sûrement une grande plante (plus d'1 m de haut) venue tout droit d'Amérique du Nord, aux feuilles vert-bleuté, alternes, pétiolées, ovales et ou en losanges, entières en plein soleil. Son inflorescence est en épi et poilue et renferme les fruits qui portent eux-mêmes des petites graines noires et luisantes. Sa tige est rougeâtre à pourpre.

Saison de cueillette :
Feuilles : Printemps.
Graines : Été.

Vertus médicinales : La plante est constituée, pour les feuilles, de tanins, mucilages, de vitamines A, B et C et de sels minéraux. Pour les graines, beaucoup de protéines, acides aminés et fécules.

Usage culinaire et saveur : Comme très souvent, les très jeunes pousses (feuille et tige) seront mangeables crues, en salade. Si vous tombez sur des plans plus anciens, vous pourrez faire cuire leurs feuilles comme des épinards. Les graines, quant à elles, pourront être grillées très légèrement, ou alors moulues et mélangées à des farines pour en faire des galettes (mais il va falloir en ramasser un bon paquet pour espérer en avoir assez !).

ATTENTION : L'amarante n'est pas toxique. Elle contient tout de même de l'acide oxalique qui peut renfermer des nitrates. Il sera prudent de ne pas la consommer quotidiennement car, ingurgitée en trop grande quantité, elle pourra provoquer des problèmes rénaux.

AMÉLANCHIER

Catégorie : Arbrisseau de la famille des Rosacées

Autre nom : Arbre aux oiseaux, berlette, néflier des rochers, poirier des rochers

Nom latin ou scientifique : *Amelanchier ovalis*

Description : Arbuste ou arbrisseau ne mesurant pas plus haut que 3 m. Il est présent sur les sols calcaires et pierreux de Provence, Alpes, Vosges et Pyrénées. Dans les autres régions, il se fera plus rare, mais il n'est pas impossible d'en croiser dans toute l'Europe jusqu'à 2 200 m d'altitude. Feuille caduque, denticulée, et fleurs blanches aux longs pétales. Ses fruits grossiront en juillet en bout de branche et ressembleront à de grosses myrtilles bleutées. Elles auront une chair juteuse et claire.

Saison de cueillette : Les baies seront sèches et d'un meilleur goût en août et septembre, mais vous pourrez aussi les ramasser dès juillet.

Vertus médicinales : L'écorce préparée en décoction est appliquée sur des yeux ayant été trop exposés à la lumière ; elle sert de collyre. Les feuilles, les fleurs et les fruits préparés en tisane seront astringents et dépuratifs. Ils vous apporteront aussi des minéraux et de l'énergie. Les fruits sont riches en vitamine P et C, en cuivre et en fer.

Usage culinaire et saveur : Les fruits séchés vous feront penser au raisin sec avec leur goût sucré et mielleux. Un vrai régal !

ANGÉLIQUE OFFICINALE

Catégorie : Plante vivace ou bisannuelle de la famille des Apiacées ombellifères

Autre nom : Angélique sauvage, angélique sylvestre, herbe du Saint-Esprit, impératoire sauvage

Nom latin ou scientifique : *Angelica archangelica*

Description : Il existe une bonne trentaine d'espèces d'angélique. L'angélique sylvestre, par exemple, sera celle que vous repérerez le plus facilement. Haute d'1 mètre environ, elle est courante sur les pentes de nos montagnes. Elles ont toutes les mêmes avantages et qualités, et les mêmes inconvénients. Sauf la berce du Caucase qui cumule tous les désagréments.
Cette majestueuse plante (elle peut atteindre 3 m de hauteur) est aujourd'hui très rare en Eurasie à l'état sauvage. Néanmoins, vous pourrez la trouver jusqu'à 1 700 m d'altitude dans un milieu humide, à l'ombre et proche des rivières ou des lacs. Ses énormes ombelles (fleurs) blanches ou rosées sont en forme de sphère et ses feuilles alternes poussent en touffe à sa base et sont engainantes sur la tige. Elle est imposante et « royale », surtout pendant sa floraison, de juillet à septembre.

Saison de cueillette : Il conviendra de trouver des plantes jeunes avant la floraison et dans leur première année d'existence pour cueillir les tiges et leur racine.

Vertus médicinales : Les racines et les graines vous seront d'un bon secours pour améliorer votre état général. En infusion, elle purifie les intestins, facilite la digestion, nettoie les bronches, rétablit les menstruations et contribuerait à lutter contre toutes sortes de venins. Elle serait même efficace contre la peste ! Les tiges, riches en vitamine C et en carotène, vous redonneront de l'énergie et un bon teint.

Usage culinaire et saveur : La saveur des jeunes pousses crues ou cuites, piquante et aromatique, est nettement plus raffinée que celle de sa grande cousine, l'angélique sylvestre. Les fleurs peuvent être consommées en infusion pour « arranger vos fruits ».

ATTENTION : La sève est photosensibilisante et pourra provoquer des réactions cutanées à son contact. La plante sera déconseillée aux femmes enceintes et aux diabétiques.

ARBOUSIER

Catégorie : Arbuste vivace de la famille des Éricacées

Autre nom : Arbre aux fraises

Nom latin ou scientifique : *Arbutus unedo*

Description : Ce charmant petit arbre pousse à l'ombre des chênes et des pins, dans les haies, en sous-bois ou dans le maquis. Il pourra atteindre une hauteur de 5 m, son écorce est brune et filandreuse, parfaite pour fabriquer de l'étoupe.
Sur la côte atlantique nous le retrouvons couramment dans la forêt des landes jusqu'en Bretagne et en Méditerranée, où je n'ai jamais vu de plus beaux spécimens que sur les îles de Port-Cros et Porquerolles. Il peut se développer jusqu'à 800 m d'altitude, sur des sols siliceux. Il résiste plutôt bien aux gelées (jusqu'à – 12 °C). Ses feuilles sont alternes, coriaces et persistantes, de forme simple et découpée. Sa période de floraison s'étale de janvier à septembre, ses fleurs blanches et roses au printemps s'épanouissent en petites grappes sous forme de grelots entre octobre et janvier. Elles se transformeront en fruits jaunes virant au rouge vif.

Saison de cueillette : D'octobre à janvier.

Vertus médicinales : La racine de l'arbuste, pleine de glucosides, consommée en décoction, peut être utilisée contre l'hypertension.
L'écorce prise en décoction est diurétique et lutte contre les infections urinaires.
Une infusion des feuilles a des vertus astringentes, antiseptiques et digestives, car elles sont concentrées en vitamine E, lipides, polyphénols et catéchine gallate.
Les fruits possèdent beaucoup de fibres, de la vitamine C et de l'acide ascorbique, des glucides et du potassium.

Usage culinaire et saveur : La chair des fruits est farineuse, souvent douceâtre mais comestible. Vous réaliserez de bonnes compotes avec les fruits bien mûrs, mais ils se consomment aussi sur l'arbre et auront un léger goût de fraise, mélangé à celui de la mandarine.

Autres usages : Les feuilles et l'écorce, pleines de tanins, peuvent servir pour travailler les peaux. Les parties sèches de l'écorce se détachent facilement en filaments et seront parfaites pour constituer une bonne étoupe afin de démarrer votre feu !

ATTENTION : Le fruit cru, mangé en grande quantité, provoque des troubles digestifs.

ARGOUSIER

Catégorie : Arbrisseau de la famille des Éléagnacées

Autre nom : Argasse, épine luisante, saule épineux

Nom latin ou scientifique : *Hippophae rhamnoides*

Description : Haut parfois de plusieurs mètres (il peut atteindre 10 m dans divers biotopes), il est ligneux, très épineux et souvent buissonneux. Cette essence pionnière pousse dans des biotopes différents mais s'épanouira sur un sol humidifié en permanence. Il supportera parfaitement les très basses températures. Ses feuilles caduques, alternes et simples, ressemblent aux aiguilles de l'if mais sont de couleur vert-gris. Les fleurs sont très petites, verdâtres, et s'épanouissent dès avril, en même temps, voire avant l'arrivée des feuilles. Les fruits ressemblent à des tomates cerises jaunes ovoïdes de 8 mm de diamètre environ. En France, on le trouve sur les littoraux dunaires car il supporte les sols salés et montagneux (moins de 2 000 m), comme dans les Alpes du Sud. Mais on le rencontre aussi en Asie, au Maghreb et, plus rarement, en Amérique.

Saison de cueillette : De la fin de l'été au début de l'hiver (de septembre à novembre).

Vertus médicinales : Le fruit est riche en acide malique, en vitamine C (cinq fois plus que le kiwi et trente fois plus que l'orange), en vitamine A, E, F et P, en anthocyane et en flavonoïde. Les fruits, acides et astringents, doivent être cuits et souvent associés à du sucre. Il est donc vermifuge, tonique, anti-infectieux et antisclérotique. Le pigment orange du fruit est antioxydant et aide à se défendre contre les agressions extérieures. L'huile de pépin du fruit est riche en vitamine E et aide à cicatriser les brûlures et réhydrate la peau et les muqueuses. En résumé, le fruit de l'argousier a une action équilibrante, apaisante et régénérante.

Usage culinaire et saveur : Les baies peuvent être mangées cuites, en compote. Si vous n'avez pas de sucre, vous les trouverez très acides et astringentes ! En Sibérie et en Asie, elles sont mangées avec du fromage. Dans les montagnes de l'Himalaya, les fruits servent de condiment. Dans les pays nordiques, on en fait une sauce à poisson.

ARMOISE COMMUNE

Catégorie : Plante vivace de la famillede des Astéracées

Autre nom : Couronne de Saint-Jean, herbe aux goûts

Nom latin ou scientifique : *Artemisia vulgaris*

Description : Elles sont nombreuses, les Artémisia à entrer dans la famille ! L'absinthe, le génépi, l'estragon font partie « du clan ». Fréquemment croisée sur les chemins, elle est commune en France et partout en grande quantité sur les sols riches en nitrates. Même en montagne, il n'est pas rare de la voir (en dessous de 1 800 m d'altitude tout de même). Ses tiges droites, striées de rouge parfois, peuvent atteindre 1 m à 1,5 m de haut. Les feuilles d'un vert bleuté foncé, lisses au-dessus (duveteuses et vert pâle sur le dessous), sont très découpées. Elles sont aussi odorantes que la menthe avec leur parfum puissant un peu camphré.

Saison de cueillette : Le printemps pour choisir les jeunes pousses.

Vertus médicinales : C'est bien pour ses vertus médicinales que l'on connaît l'armoise ! Fortifiante, antianémique, elle est aussi cholagogue, vermifuge et purificatrice. Elle permet d'atténuer les bouffés de chaleur et de déclencher les menstruations.

Usage culinaire et saveur : Seules les jeunes pousses sont mangeables. Même les plus juvéniles ont un goût puissant, entêtant et amer. Il convient donc de ne l'utiliser que comme condiment (hacher finement deux feuilles pour un saladier). Elle parfumera vos viandes et poissons ; mais c'est sans conteste en infusion, mélangée avec d'autres herbes, que je préfère la consommer. Les Berbères du Haut-Atlas marocain la font entrer dans la composition de leur thé et ce n'est pas un hasard, car elle révèle toute sa subtilité lorsqu'elle est infusée quelques minutes seulement.

ATTENTION : Consommée à haute dose, elle peut devenir épileptisante.

ARROCHE HASTÉE

Catégorie : Plante herbacée de la famille des Amaranthacées

Autre nom : Trainasse

Nom latin ou scientifique : *Atriplex hastata*

Description : Hypercommune en France et dans l'hémisphère nord, elle se trouve sans difficulté sur des terrains pierreux, salés, incultes et même dans les potagers, au soleil, jusqu'à 1 500 m d'altitude. Ses tiges striées sont vertes, passant au pourpre en s'étalant au sol. Une seule s'élèvera jusqu'à 80 cm du sol (parfois deux), pour donner un épi de fleurs vertes et pourpres qui produiront à leur tour des graines brunes à noires. Les feuilles alternes, entières et découpées, sont en forme de fer de hallebarde porté par un long pétiole. Si vous êtes observateur, vous remarquerez de minuscules points blancs épars sur leur face inférieure.

Saison de cueillette : Il sera bon de ramasser les feuilles terminales avant la floraison, entre mai et juillet.

Vertus médicinales : Grâce à son taux élevé d'acide oxalique, la plante sera émolliente et dépurative.

Usage culinaire et saveur : C'est une plante excellente crue, en salade. Vous remarquerez son goût légèrement salé qui vous rappellera celui du chénopode ou de la mâche. Mais elle pourra aussi être cuite comme des épinards. Vous pourrez aussi faire des stocks de feuilles en les conservant à l'abri de la lumière après les avoir séchées, et ainsi anticiper vos soupes pour l'hiver qui arrive ! Il conviendra de ne pas trop en consommer, surtout pour les personnes souffrant de crises d'acide urique, d'arthrite ou de problème rénaux.

ASPERGE À FEUILLES AIGUËS

Catégorie : Plante de la famille des Asparagacées

Autre nom : Asperge sauvage

Nom latin ou scientifique : *Asparagus acutifolius*

Description : En France, surtout en Provence et dans tous les milieux secs et arides, cette petite plante à tiges flexueuses, cylindriques, striées, rudes, ligneuses, buissonnantes à la couleur grisâtre, pousse sous les chênes et oliviers, dans la garrigue et le long des chemins. Elle est très repérable avec ses grandes vieilles tiges piquantes de l'année précédente. Les feuilles en forme de cladode, persistantes, sont groupées par dix environ, en fascicules étoilés, piquantes et raides. La fleur de 5 mm de diamètre est souvent solitaire, jaune-vert. Dès les premières pluies du printemps, les jeunes pousses jaillissent littéralement du sol pour donner des fruits ronds et noirs de la taille d'un petit pois.

Saison de cueillette : Au début du printemps, vous chercherez les plus jeunes pousses.

Vertus médicinales : Elles vous apporteront plein de bonnes choses car elles possèdent des sels minéraux, du potassium, du manganèse, du fer, du magnésium. Elles seront aussi diurétiques.

Usage culinaire et saveur : Le côté âcre et amer de la plante vous poussera à la faire bouillir pour en adoucir le goût !

ATTENTION : Ne pas en abuser, surtout si vous êtes sujet aux calculs rénaux.

AUBÉPINE

Catégorie : Arbuste de la famille des Rosacées

Autre nom : Cenellier, épine blanche

Nom latin ou scientifique : *Crataegus monogyna*
Description : Poussant dans les zones tempérées et supportant les grosses gelées (le – 20 °C ne lui fait pas peur), sur des sols argileux et calcaires, au soleil, voire à la mi-ombre, de 0 m à 1 600 m d'altitude, cet arbuste de 5 m de haut maximum partagera l'environnement du prunelier, lui aussi puissamment armé d'épines ! Ils sont à eux deux les défenseurs de la forêt puisqu'ils forment une solide barrière infranchissable, pleine de milliers de piquants acérés. Avec ses feuilles caractéristiques, en corymbe, alternes, lobées et découpées, vous ne pourrez pas le confondre avec un autre arbuste. Ses fleurs blanches à l'odeur agréable font penser à celles des poiriers ou cerisiers. Elles fleurissent au printemps. Ses fruits (les cenelles) ressemblent à de toutes petites cerises car ils poussent par deux et sont rouges. Mais la comparaison s'arrête là, car le goût n'a rien à voir.

Saison de cueillette :
Jeunes pousses : Printemps.
Fleurs : Un peu plus tard.
Fruits : Août.
Vertus médicinales : Il y a plusieurs sortes d'aubépine, mais celles qui ont le plus d'efficacité médicinale sont la *Crataegus monogyna* et l'aubépine *laevigata*, donc renseignez-vous bien avant de faire vos préparations. Pour faire court : l'aubépine soigne ou soulage tout ce qui a trait de près ou de loin au cœur (hypotenseur, cardiotonique, antispasmodique…). Mais elle a aussi un effet sur l'anxiété, l'insomnie, les bouffées de chaleur, l'irritabilité, l'émotivité, les vertiges, les bourdonnements d'oreille… C'est de la bombe !
Les rameaux et l'écorce de l'arbuste sont fébrifuges.
Les fruits sont assez astringents et peuvent soigner votre mal de gorge en gargarismes.
Les fleurs, pleines d'animes, de pigments flavonoïdes, de dérivés terpéniques, histamine, tanin et vitamine C, améliorent la circulation coronarienne et permettent de régulariser les mouvements du cœur. Ils aideraient à trouver l'apaisement et à bien dormir. Cueillir les fleurs presque en bouton au tout début de leur épanouissement. En infusion (3 cuillères à soupe par tasse bouillante), elles ont un goût agréable.

ATTENTION : Ne pas en abuser ou à trop prolonger votre traitement, car même si elle n'est pas toxique, elle peut parfois avoir sur le cœur des actions dépressives et ne pas

faire du bien aux cellules hépatiques.

Usage culinaire et saveur : J’aime manger ces baies directement sur l’arbre malgré leur absence de saveur et leur texture farineuse. Mais d’autres préfèrent les faire cuire en les additionnant à d’autres fruits comme les mûres ou les prunelles.

BAMBOU

Catégorie : Plante de la famille des Poacées

Autre nom : Bambou géant

Nom latin ou scientifique : *Bambusa arundinacea*

Description : Si je me retrouve en situation de survie en France ou en Europe, pourquoi indiquer le bambou parmi les plantes indispensables du survivor ? Parce qu'il est de plus en plus présent à l'état sauvage sous nos latitudes. Avec ses centaines d'espèces différentes et ses milliers d'applications possibles, ce serait une erreur de ne pas l'évoquer. Le bambou est donc une herbe monocotylédone qui se distingue des autres graminées par ses tiges ligneuses de grande taille, fistuleuses (en tube), cloisonnées et souvent formées d'un chaume creux. Leurs rhizomes courant sous terre font naître des turions (jeunes pousses). Comme toute herbe graminée, le bambou n'a pas de branches, mais que des feuilles.

Saison de cueillette : Au printemps pour les turions.
Vertus médicinales : Suivant les variétés, les pousses de bambou auront des propriétés reminéralisantes et antioxydantes. Parce qu'il favorise l'assimilation du phosphore dans notre corps, il permet aux cartilages et aux os de se reconstruire plus rapidement. Il a aussi un effet contre les rhumatismes, il renforce les ongles, les cheveux et les dents. Les tiges riches en silice et minéraux sont bonnes pour atténuer les tendinites.

Usage culinaire et saveur : Les jeunes pousses (turions) de l'immense majorité des espèces de bambou sont comestibles. Vous les cueillerez comme des asperges dès qu'elles sortiront de terre (20 cm maximum), le matin de préférence. Elles doivent casser d'un simple mouvement de poignet, ce qui vous garantira l'absence d'amertume. J'aime les faire griller (comme du maïs) ou les mettre à bouillir (20 minutes) dans un grand volume d'eau (pour capter dans le liquide l'éventuelle amertume). Après cuisson, vous pourrez enlever les feuilles formant une enveloppe et vous émincerez le fameux cœur de bambou blanc et charnu. Il n'y aura plus qu'à le déguster.
Graines : Certaines graines peuvent être moulues et réduites en une farine très riche et nutritive.
Larves : Dans les bambous peuvent se trouver de grosses larves blanches. Elles sont comestibles et riches en protéines. Observez bien vos bambous et repérez l'endroit où il y a un trou…
Eau potable : Parfois, entre deux cloisons, une partie de l'eau douce qui remonte en haut de la canne s'est fait piéger. Il vous suffira de la percer pour en retirer le précieux liquide.

Autres usages : Chaque taille, diamètre, longueur de cette plante, trouvera son utilité dans la « survie » ! Assiettes et couverts seront facile à réaliser. Mais aussi des tuiles, des cannes à pêche, des paniers, des hamacs, des parquets, du papier, des arcs, des pièges...

BALSAMITE

Catégorie : Plante aromatique de la famille des Astéracées

Autre nom : Herbe à omelette, menthe-coq

Nom latin ou scientifique : *Tanacetum balsamita*

Description : Cette plante vivace originaire du Caucase et d'Asie est super résistante aux intempéries, notamment au froid. On la retrouve sous des climats tempérés comme l'Europe, l'Afrique et l'Amérique du Nord. Pouvant atteindre 1 m de hauteur, sa tige dressée accueille ses petites fleurs jaunes compactes et fournies. Les feuilles me font penser à celles de l'oseille, mais beaucoup plus claires et dentelées, avec un léger aspect soyeux. En les frottant, vous sentirez une petite odeur de menthe qui vous fera penser à une célèbre marque de chewing-gum portant le nom d'un quartier de Los Angeles ! Elle se développe en tapis dense, devenant de véritables coussins vert tendre perforés par des tiges qui finiront par se coucher sur le sol, incapables de supporter le poids des fleurs.

Saison de cueillette : Comme la plupart du temps, les plus jeunes feuilles devront être ramassées au printemps pour éviter au maximum l'amertume.

Vertus médicinales : Séchées, les feuilles peuvent être proposées en infusion pour lutter contre les bronchites et la toux. Elles font aussi office de vermifuge.
En macération dans de l'huile, ou réduites en bouillies, vous les appliquerez en cataplasme directement sur des brûlures, plaies et contusions. Elles auront un pouvoir apaisant. D'après certains, elles auraient aussi le pouvoir de mettre de bonne humeur !

Usage culinaire et saveur : Elle ne fera pas forcément partie de votre panier car sur le plan gustatif, elle n'offre pas grand intérêt. En revanche, elle pourra vraiment agrémenter vos plats car elle laisse échapper un léger souvenir de pâte à mâcher. Vous vous souviendrez d'elle comme d'une plante amère et mentholée.

BARDANE COMMUNE

Catégorie : Plante bisannuelle de la famille des Astéracées

Autre nom : Herbe aux teigneux

Nom latin ou scientifique : *Arctium lappa L.*

Description : Cette plante très commune en France se plaît dans les endroits frais, au bord des chemins, dans les friches. Parfois imposante par son diamètre et la grosseur de ses feuilles, elle peut facilement atteindre 1,50 m de hauteur. Vous la trouverez à coup sûr entre 200 et 1 700 m d'altitude dans toute l'Europe, et en Asie. Ses grandes feuilles alternes et pétiolées simples et ovales sont d'un vert foncé virant parfois au bleu (comme des feuilles de chou) sur le dessus, et blanchâtres et veloutées dessous. Elles sont portées par un pétiole rougeâtre, voire mauve. Ses fleurs s'épanouissent entre juillet et septembre et sont souvent confondues avec des chardons car elles sont couvertes de crochets durs et piquants s'accrochant aux cheveux, vêtements et poils des animaux ! Les racines de la bardane peuvent être, elles aussi, de belles mensurations (4 cm de diamètre dans les sols humides).

Saison de cueillette :
Pétioles : Dès les premiers beaux jours du printemps.
Racines : De l'automne au printemps (avant l'apparition de la tige supportant les fleurs).

Vertus médicinales : Nous sommes en présence d'une des plantes les plus bénéfiques que je connaisse ! En effet, elle possède des qualités antibiotiques naturelles indéniables et permet de lutter contre le staphylocoque doré, ce qui n'est pas rien ! En cataplasme de feuilles fraîches, elle agira contre l'eczéma, l'acné, les furoncles, les psoriasis, les ulcères… Ses racines ne sont pas en reste puisqu'elles sont sudorifiques, diurétiques et hypoglycémiantes. Elles ont aussi des vertus dépuratives du sang.

Usage culinaire et saveur : Il faut peler les pétioles puis les blanchir avant de les consommer. Ils accompagnent tous vos plats : viandes, poissons et légumes. Les racines fraîches sont émincées puis bouillies ou revenues à la poêle. Vous leur trouverez un léger goût de champignon.

BERCE SPONDYLE

Catégorie : Plante de la famille des Apiacées

Autre nom : Berce commune, corne de chèvre, cuques, fausse acanthe, frênelle, grande berce, herbe du diable, patte-de-loup, plante d'Hercule…

Nom latin ou scientifique : *Heracleum sphondylium*
Description : Présente en Europe jusqu'à 2 200 m d'altitude, elle aime les climats froids, en lisière de bois ou en plein champ. Dans les endroits ensoleillés mais humides, vous ne pourrez pas la manquer. Cette plante bisannuelle ombellifère aux feuilles alternes sur les tiges et en touffe, grandes, vert-gris à son pied, composées et découpées, se montrera sous son plus beau jour de juillet à septembre, en fleurissant, avec de grandes ombelles blanches venant coiffer une grande tige velue, creuse et cannelée pouvant atteindre au maximum 1,50 m, contrairement à sa cousine toxique la berce du Caucase qui, elle, peut s'élever à plus de 3 m. Ses fruits ovales imberbes sont formés de deux akènes striés.

Saison de cueillette : Prenez les jeunes tiges, les racines au printemps, et récoltez les graines en été.

Vertus médicinales : Au printemps, la plante est un bon allié pour trouver des forces car elle est riche en protéines, en glucides, en éléments minéraux et en vitamine C. Vous pourrez faire une infusion qui aura un effet diurétique et hypotensif. Elle diminuera aussi le taux d'urée dans le sang. La racine sera efficace pour lutter contre les crises d'épilepsie, mais ce que vous retiendrez, c'est qu'elle a été consommée en grande quantité pour ses vertus aphrodisiaques…

Usage culinaire et saveur :
Tiges et racines : Si vous ne les épluchez pas, elles auront la saveur aigre des plus mauvais vinaigres. En revanche, si vous épluchez les tiges et que vous voulez les consommer crues, l'intérieur sera juteux, croquant et doux comme du concombre. Il vous révélera un subtil parfum de carotte et un léger goût de mandarine et de noix de coco. Vous pourrez aussi les faire bouillir et les manger comme des légumes.
Racines : Elles auront toujours un goût prononcé, cuisinées crues ou cuites, s'approchant de la saveur du gingembre.
Feuilles : J'aime mettre de jeunes feuilles dans mes bouillons de « survivor », elles les parfument agréablement. Elles pourront aromatiser les viandes et les poissons.
Graines : Elles vous feront penser à de l'angélique avec leur goût d'orange amère.

ATTENTION : Ne surtout pas confondre avec la berce du Caucase qui être très

agressive avec sa sève photosensibilisante. Sa tige est parfois photosensibilisante, provoquant des brûlures.

BETTE DE MER

Catégorie : Plante herbacée sauvage de la famille des Chénopodiacées

Autre nom : Bette maritime, betterave maritime, poirée maritime

Nom latin ou scientifique : *Beta vulgaris maritima*

Description : Les scientifiques sont d'accord pour affirmer qu'elle serait l'ancêtre de toutes les betteraves cultivées de nos jours et aurait été consommée dès la préhistoire. Bien évidemment, en lisant son nom, vous aurez compris que vous ne la trouverez pas en Haute-Savoie ni en Dordogne, mais en bord de mer et d'océan, comme sur les côtes atlantiques, baltiques et méditerranéennes. Car cette plante vivace de 80 cm de hauteur maximum grâce à ses tiges adore les sols sablonneux, même si on la trouve aussi sur des rochers et galets. Ses tiges sont souples, anguleuses, sillonnées sur toute leur longueur et plient, rattrapées par le poids de leur limbe vert et pointu au sommet, aidées par les vents marins. Les feuilles sont fripées, allant du vert clair au vert foncé selon qu'elles manquent plus ou moins d'eau, et elles ressemblent à la feuille d'épinard, plus allongées et plus grosses.

Saison de cueillette : Ramassez les feuilles au printemps avant que les tiges fassent leur apparition.

Vertus médicinales : Si vous avez des problèmes de constipation, la bette est pour vous car elle offre de bonnes vertus laxatives. Mais elle possède aussi une bonne dose de potassium, sodium, magnésium, calcium, fer et de vitamines A, B1, B2, PP et C. Si ce n'est pas une plante intéressante pour avoir la pêche tout en favorisant le transit, je ne m'y connais pas !

Usage culinaire et saveur : Il conviendra de ne manger que les jeunes feuilles fraîches que vous incorporerez à vos salades crues. Ou alors, faites-les cuire avec d'autres légumes pour les manger bouillis et mélangés, elles apporteront le sel qui fera toute la saveur de votre plat !

BOUILLON BLANC

Catégorie : Plantes à feuille blanchâtre de la famille des Scrophulariacées

Autre nom : Bonhomme, cierge de Notre-Dame, fleur de grand-chandelier, *Herba luminaria*, herbe de Saint-Fiacre, molène, oreille de Saint-Cloud, queue-de-loup

Nom latin ou scientifique : *Verbascum thapsus*

Description : On peut dire que cette plante sait se faire remarquer ! C'est l'une des plus grosses que je connaisse en France : avec ses 2 m de hauteur et son mètre de diamètre possible, c'est un monstre végétal (les plantes de cette taille ne sont pas si rares sous les tropiques, mais chez nous, elles se comptent sur les doigts d'une main) ! On les trouvera au pied des murs, aux abords des chemins, sur des sols calcaires, au milieu des cailloux, en plein soleil ou à l'ombre. Imaginez de grandes feuilles très duveteuses (souvent en forme d'oreille de lapin), allant du vert pâle sur au grisâtre, poussant en cercle, avec en leur centre un cierge droit comme un I (ressemblant à la tige de la rose trémière), sur lequel s'accrochent en paquets denses des fleurs jaunes dégageant un petit parfum de miel… Vous avez devant vous une plante de la famille des molènes.

Saison de cueillette :
Feuilles : Printemps.
Tiges : Toute l'année.

Vertus médicinales : Les fleurs et les feuilles se font bouillir (d'où son nom) pour soigner la toux et toutes les inflammations des voies respiratoires grâce à leurs propriétés expectorantes. Elles sont utiles en cas d'extinction de voix.

Usage culinaire et saveur : Vous pourrez essayer de manger ses feuilles cuites. Elles n'ont aucune saveur particulière, à moins que vous ne trouviez le goût du polystyrène intéressant !

Autres usages :
Tiges (cierge) : J'utilise comme torche les tiges avec leurs fleurs séchées : j'enduis de suffisamment de résine de pin ou de poix les terminaisons florales sèches et denses de la tige, puis j'enflamme le tout. J'obtiens une torche qui me donnera de la lumière pendant 15 minutes environ.
Papier toilette : C'est un excellent substitut du papier toilette, avec une douceur que nul papier ne peut égaler !
Tuiles : Les feuilles sont parfois tellement grandes qu'elles sont très utiles pour en faire des tuiles afin d'étanchéifier sa toiture ou de fabriquer un chapeau à la Robinson

Crusoé !

BOULEAU VERRUQUEUX

Catégorie : Arbre de la famille des Bétulacées

Autre nom : bouleau d'Europe, bouleau blanc

Nom latin ou scientifique : *Betula pendula*

Description : Deux espèces sur quatre sont répandues en Europe : le bouleau verruqueux et le bouleau pubescent. Ils poussent sur des terrains pauvres, siliceux et humides, de 0 m à 2 000 m d'altitude. Ils préfèrent les régions pluvieuses et supportent le climat arctique. Ce sont des plantes dites pionnières qui permettent à la forêt de s'agrandir. Plus le climat et les conditions sont rudes, plus ils vivent longtemps. Reconnaissable à son écorce blanche, lisse et presque brillante, le bouleau possède de petites feuilles vert clair qui deviennent jaune vif en automne.

Saison de cueillette : Printemps.

Vertus médicinales :
Sève : Reminéralisante.
Écorce : Elle est diurétique et antirhumatismale. Elle permet de lutter contre tous types d'infection de la peau. Prélevez des petits rameaux et faites une décoction : 4 cuillères à café d'écorce et de feuilles pour 1 litre d'eau. Portez à ébullition pendant 5 minutes et laissez infuser 10 minutes avant de boire la tisane. Avec son acide bétulinique, l'écorce permet de se défendre contre certains cancers.
Bourgeons, écorce séchée et feuilles : En décoction et même en infusion, ce sont de bons dépuratifs.
Feuilles : Séchées et réduites en poudre, elles facilitent le travail des reins et améliorent la digestion.

Usage culinaire et saveur : Au printemps, dès que la sève des arbres monte, le bouleau pourra vous donner son « eau ». Sur un arbre d'1 m de diamètre, vous pourrez collecter des décilitres de liquide chaque jour.

Autres usages : L'écorce de bouleau se détache facilement, elle est fine, régulière et malléable. Elle sert pour confectionner toute sorte d'objets, ainsi que pour tanner les peaux.
Colle : Le brai de bouleau est une colle super puissante. Vous l'obtiendrez par distillation sèche de l'écorce de bouleau.
Feu : Le bouleau est un arbre qui brûle vite sans laisser de trace (pas beaucoup de cendre) il sera parfait pour chauffer des pierres qui serviront à cuire vos aliments sans les

gâcher avec de la cendre trop présente. L'écorce servira d'amadou pour démarrer votre feu et faire durer la première flamme obtenue.
Huile de poix du bouleau : C'est un excellent répulsif à moustiques.

BOURRACHE

Catégorie : Plante de la famille des Borraginacées

Autre nom : Bourrache officinale

Nom latin ou scientifique : *Borago officinalis L.*

Description : Cette plante herbacée velue et rêche à la fois, haute de 60 cm maximum, aux feuilles vert-gris, alternes, de forme simple, plissées et découpées finement, est très singulière. Les fleurs sont au meilleur de leur forme en grappes, par cinq, tombantes, portées par une tige poilue et de couleur rose virant au bleu, de mars à septembre. Son sol favori est sec, léger et bien ensoleillé, au bord des routes, en marge des jardins ou sur des terrains vagues, dans tout le sud de l'Europe, entre 0 m et 1 800 m d'altitude.

Saison de cueillette : Les jeunes feuilles et jeunes fleurs se cueillent au printemps.

Vertus médicinales : En infusion, les feuilles et les fleurs ont des effets expectorants, dépuratifs, émollients et antitussifs car la plante est riche en mucilage. Elle est donc efficace contre les inflammations des muqueuses. Riche en vitamine A, B1 et B2, calcium, phosphore, fer, sodium, magnésium, mais aussi en nitrate de potasse qui la rend diurétique, elle permet de lutter contre la gueule de bois des lendemains de cuite. Ses graines (difficiles à récolter) sont riches en acides gras oméga-6. Si vous arrivez à les presser pour en tirer l'huile, vous obtiendrez un produit qui aura une action calmante en application locale sur les herpès, eczémas et dermatoses de la peau. Consommées fraîches, les jeunes feuilles facilitent le transit intestinal.

Usage culinaire et saveur : Crue, cuite en soupe, à la vapeur, elle se consomme en complément comme condiment d'autres aliments. Le goût des feuilles vous rappellera celui du concombre alors que ses fleurs ont un goût iodé proche des huîtres.

ATTENTION : À consommer avec modération car la plante renferme des alcaloïdes, un poison qui augmenterait le risque de tumeurs du foie !

CAROTTE SAUVAGE

Catégorie : Plante à fleurs dicotylédones de la famille des Apiacées

Autre nom : Carotte à lapin, carotte des prés, faux chervis, gironille, moulette, pastonade, racine jaune

Nom latin ou scientifique : *Daucus carota*

Description : Il existe de nombreuses sous-espèces de carottes sauvages. Elles sont toutes les ancêtres de nos carottes cultivées. On trouve vraiment partout cette plante bisannuelle pouvant dépasser le mètre de hauteur une fois en fleur : au bord des chemins, dans les champs, sur les terrains sablonneux et calcaires, les coteaux arides, les friches sèches en plein soleil, du moment que le climat est tempéré, entre 0 m et 1 700 m… Rien ne l'arrête ! Vous la repérerez facilement grâce à ses ombelles blanches, parfois un peu rosées, marquées d'une minuscule fleur plus foncée en son centre, allant du noir au pourpre. Ses feuilles alternes et découpées sont la copie conforme de la version cultivée. Ses tiges sont poilues, striées et rêches sur toute leur longueur. Les racines sont ligneuses, pivotantes et blanches (jaunâtres). Si vous doutez de votre trouvaille, vérifiez bien que la racine sent fortement l'odeur de la carotte, cela lèvera toute ambiguïté sur sa nature. Pour la petite histoire, la carotte cultivée que tout le monde connaît est devenue orange après que des horticulteurs et maraîchers Hollandais ont effectué des sélections pour en modifier la couleur en l'honneur de leur roi « orangiste ».

Saison de cueillette : Le mieux sera de récolter la racine dès son premier été passé, en automne. En général, les feuilles seront plus tendres et la racine moins ligneuse et ferme dès lors que la tige, et donc la floraison, ne sera pas présente.

Vertus médicinales : Pour résumer, la carotte sauvage possède les mêmes vertus que notre carotte cultivée, le carotène mis à part (qui donne la couleur orange de la version domestique) ! Donc vous trouverez dans la racine de la vitamine B1, B2, B6, PP et C, beaucoup de sels minéraux dans les feuilles et des flavonoïdes dans les graines. Cela sera bon pour vous en situation de survie car la plante est cholagogue, adoucissante, hépatique, diurétique et carminative. Frottez-vous la peau de son jus : cela vous soulagera des inconforts et rougeurs. En usage interne, elle est l'ami des foies fatigués grâce à son action détoxifiante.

Usage culinaire et saveur : Douce et parfois piquante, la racine crue ou cuite vous fera penser à sa cousine domestiquée. Ne vous attendez tout de même pas à des miracles gastronomiques ! Même si le goût rappelle vraiment la carotte des jardins, son centre sera beaucoup plus ferme et ligneux. Vous sentirez parfois les saveurs du persil et du

céleri. Au meilleur de sa forme, la racine pourra dégager des saveurs sucrées et très parfumées. Il ne faudra pas oublier les feuilles qui, jeunes, sont intéressantes en salade ou en soupe.

CHARDON-ROLAND

Catégorie : Plante vivace de la famille des Apiacées-Ombellifères

Autre nom : Chardon à cent têtes, panicaut champêtre, panicaut des champs

Nom latin ou scientifique : *Eryngium campestre*

Description : Il trompe bien son monde, Roland ! Car à bien y regarder, ce chardon n'est pas un vrai chardon mais plutôt une ombellifère. Mais son port épineux est tellement confondant que tout le monde le prend pour une astéracée (famille des chardons). On le trouve souvent sur le bord des routes, talus, en plein soleil, sur des sols secs, rocailleux et calcaires (il existe aussi la version marine qui pousse dans les dunes de sable en bord de mer). J'en ai même vu en moyenne montagne, jusqu'à 1 600 m d'altitude. Vous ne pourrez pas ne pas le remarquer avec ses feuilles divisées, épineuses, vert-gris. Surtout si vous marchez dessus les pieds nus ! La tige cannelée, ronde et ramifiée porte des ombelles de minuscules fleurs blanches. Sa racine profonde est presque impossible à déterrer !

Saison de cueillette :
Jeunes feuilles : Printemps.
Racines : Automne.

Vertus médicinales : Cette plante possède de la saponine, des flavonoïdes et des acides, elle a des effets digestifs, laxatifs et diurétiques, agit donc sur les problèmes de calculs rénaux.

Usage culinaire et saveur : Les jeunes feuilles encore de couleur vert tendre et pliées sur elles-mêmes au cœur de la plante (les piquants sont encore mous) sont délicieuses, avec leur goût d'artichaut à la sève de pin. J'aime manger crue la partie la plus blanche ! Vous pourrez aussi essayer de cuisiner ses racines en les faisant bouillir. Le résultat gastronomique ne sera sûrement pas trop à la hauteur de vos espérances et de vos efforts. Si vous voulez vraiment vous sustenter avec cette plante, il vous faudra beaucoup de patience et éventuellement de mal de dos, le tout en plein soleil pour en ramasser suffisamment, car les jeunes feuilles ne seront présentes qu'en faible quantité et seront bien défendues par les feuilles plus anciennes aux piquants aiguisés !

CHÂTAIGNIER

Catégorie : Arbre vivace de la famille des Fagacées

Autre nom : Arbre à pain, pain des pauvres

Nom latin ou scientifique : *Castanea sativa*

Description : Il faut savoir que l'immense population de châtaigniers en France a été plantée dans des temps anciens pour contrer les famines dues aux mauvaises récoltes de blé et autres céréales. Il grandit sur le pourtour méditerranéen mais aussi dans toutes zones tempérées et douces entre 0 m et 1 300 m d'altitude, en plein soleil ou à mi-ombre, sur des sols acides, calcaires, siliceux, pauvres et drainés. Il peut atteindre plus de 30 m de haut et fait de l'ombre à ses voisins avec ses grandes feuilles oblongues et dentées, caduques, alternes, de forme simple et découpée, pétiolées. Ses fleurs, qui apparaissent entre juin et août, seront des chatons de 15 cm de longueur, de couleur jaune et blanche. Ses fruits sont les bogues vert pâle, épineuses, dans lesquelles sont enfermées trois châtaignes.

Saison de cueillette : Dès le début de l'automne, certains spécimens précoces donnent leurs fruits, mais la meilleure saison est d'octobre à décembre. Si l'hiver n'a pas été trop froid, vous trouverez encore des châtaignes bonnes à manger jusqu'au printemps.

Vertus médicinales : L'écorce, sa feuille, sa fleur et son fruit, avec leur forte teneur en tanins, ont des propriétés astringentes, antidiarrhéiques, hémostatiques et sédatives. La châtaigne fraîche garantit aussi un bon apport en glucides, fibres, vitamines C, minéraux et amidon !
La châtaigne cuite donne de la force, au même titre que le riz ou des pâtes.

Usage culinaire et saveur : Essayez de manger cru son fruit, la célèbre châtaigne, en ayant pris soin de l'éplucher. Vous m'en donnerez des nouvelles ! Mais c'est cuite au feu de bois (grillée directement dans la braise ou sur une grille) ou bouillie avec une feuille de figuier que vous l'apprécierez le plus. Si vous êtes dans la bonne année, les châtaignes cuites seront délicieuses, sucrées, fermes et un peu farineuses, un régal pour les papilles et un bonheur pour votre estomac.

ATTENTION : Ne pas confondre la châtaigne (ici en photo) avec le fruit du marronnier d'inde qui n'est pas comestible. Le marron est sphérique plus gros que la châtaigne et n'a pas de petite touffe en guise de queue. Sa bogue ne renferme qu'un fruit et elle possède des piquants moux.
Farine : Si vous avez ramassé de quoi tenir l'hiver, vous pourrez transformer les

châtaignes en farine en les faisant sécher et en les broyant finement. Vous pourrez ainsi cuisiner du pain, des gâteaux, des galettes et autres plats dans les périodes de disette.

CHÉLIDOINE

Catégorie : Plante de la famille des Papavéracées

Autre nom : Chélidoine majeure, félongène, félougne, grande éclaire, herbe-aux-boucs, herbe-aux-verrues, herbe-de-l'hirondelle, herbe-du-diable, lait-de-sorcière, sologne

Nom latin ou scientifique : *Chelidonium majus*

Description : Faisant partie de la famille botanique des pavots, elle fleurit en même temps que la venue des hirondelles sur notre sol (d'où son nom signifiant « hirondelle » en latin). On raconte que l'oiseau frottait la plante sur les yeux de ses oisillons pour leur donner la vue. Les alchimistes du Moyen Âge voyaient en elle une plante magique capable de transformer les métaux en or. Vous l'aurez compris, cette plante a nourri bon nombre de fantasmes ! Elle vit en touffes plus au moins grosses et prend racine sur des sols très rocailleux, en plein soleil. Pleine de poils, la tige creuse cylindrique porte les feuilles alternes. La plante entière se casse facilement et laisse alors apparaître un latex du jaune à l'orange foncé très caractéristique. L'odeur qu'elle dégage n'est pas très agréable.

Saison de cueillette : Toute l'année.

Vertus médicinales : Elle a un effet bactéricide intéressant, elle agit sur la circulation sanguine en faisant monter la tension et peut contribuer à la guérison de nombreuses maladies atteignant le foie et les articulations. En décoction et application externe, elle agit comme un collyre soignant les ulcères des paupières. En infusion, elle est diurétique, cholagogue, antispasmodique, analgésique, dépurative… Tellement efficace qu'elle permettrait aussi de nous préserver de la peste (mais ça, j'en suis moins certain) !
Sève brute : Elle est connue pour éliminer les verrues. Le suc toxique de couleur jaune-orangée qui s'échappe des feuilles ou des tiges cassées contient de très nombreux alcaloïdes. En application locale répétée sur les verrues, durillons et cors (au moins une fois par jour), ce jus concentré en spartéine, coptisine antimitotique et agents anti-arythmiques détruira ces parasites.

ATTENTION : Cette plante s'avère très toxique. À ne consommer sous aucun prétexte (vomissements, diarrhées, crampes d'estomac garantis). De toutes les façons, son goût désagréable vous rebutera.

CHÊNE KERMÈS

Catégorie : Arbuste à feuilles persistantes de la famille des Fagacées

Autre nom : Chêne à truffe, chêne de Palestine, chêne des garrigues, chêne vert

Nom latin ou scientifique : *Quercus coccifera*

Description : C'est un arbuste comparé à son grand frère le chêne pédonculé ! Il n'atteint que quelques mètres à l'âge adulte. On le trouve dans les régions arides, sur le pourtour méditerranéen, en Afrique du Nord et au Proche-Orient. Mais il est aussi présent sur des terrains moins proches de l'eau et de la chaleur, comme en Dordogne. Cela reste tout de même une espèce d'arbre adaptée à la sécheresse. Ses rameaux enchevêtrés sont couverts d'une écorce fine et foncée, finement crevassée. Ses feuilles, d'un beau vert luisant, ressemblent aux feuilles du houx avec leur forme ovoïdale, bordée d'épines au court pétiole. Elles seront persistantes pendant deux années et ne tomberont pas toutes en même temps, ce qui donnera l'impression que la plante garde toujours ses feuilles. Les fleurs jaune pâle émergent au printemps (avril-mai) et donnent de petits glands, isolés, presque sans pédoncule, sphériques, tenus par une cupule les enveloppant de moitié et couverte de petites écailles rugueuses et rigides.

Saison de cueillette : Automne.

Usage culinaire et saveur : En torréfiant ses glands après les avoir débarrassés de leur cupule et de leur coquille protectrice, puis en les pilant finement, vous obtiendrez un substitut du café qui pourra vous réconforter (un jus marron plus proche du jus de chaussette que du café !).

Autres usages : L'écorce et les racines sont très riches en tanins. En les faisant bouillir, vous pourrez en extraire un jus qui vous permettra de tanner les peaux pour en faire du cuir.

CHÊNE PÉDONCULÉ

Catégorie : Arbre à feuilles caduques de la famille des Fagacées

Autre nom : Châgne, chêne à grappes, chêne blanc, chêne femelle, gravelin

Nom latin ou scientifique : *Quercus robur*

Description : Il pousse en forêt ou parfois isolé au milieu des champs, mais toujours sur des terrains humides. Il s'adapte très bien à son milieu et en tire toujours parti. Il doit sa colonisation européenne rapide au geai qui dissémine ses fruits à plusieurs kilomètres chaque année. Il peut atteindre l'âge canonique de 500 ans, voire plus, mesurer plus de 35 m de haut sur 5 m de circonférence, et vivre de 0 m à 1 300 m d'altitude. Sa forme générale est en dôme ou ronde, avec une certaine propension à s'étaler. Ses branches sont noueuses et certaines sont à horizontales, comme pour grossir, tandis que d'autres pointent vers le ciel. Son écorce est torturée, foncée, épaisse et crevassée chez les plus vieux arbres, et grise et lisse chez les plus jeunes. Il possède des feuilles caduques vert tendre au printemps, qui foncent avec le temps, réparties en bouquets denses. Elles possèdent de petites stipules, linéaires, un pétiole et deux oreillettes. Ses fleurs émergent sous forme de chatons mâles et femelles en avril-mai. La fructification donnera naissance à des glands ovoïdes, plats à leur base, brun clair, portés par de petites cupules solides soutenues par un long pédoncule.

Saison de cueillette : Les glands se ramassent en automne.

Vertus médicinales : La jeune écorce, pleine de tanins, soulage les inflammations de gorge. Récoltez et faites bouillir 20 minutes dans 1 litre d'eau une bonne poignée d'écorce que vous aurez coupée en petits bouts. Ensuite, vous pourrez vous gargariser pour atténuer, voire soigner, un mal de gorge. Vous pourrez aussi utiliser votre mixture en compresses locales pour soigner un eczéma ou des hémorroïdes. Elle sera utile aussi contre la diarrhée.

Usage culinaire et saveur : Les glands de la majorité des chênes sont comestibles. La seule difficulté, pour qu'ils soient acceptables pour votre estomac, sera de les débarrasser de leurs tanins. Pour être certain de leur ôter un maximum d'âpreté, enlevez la coque qui les protège et plongez-les dans l'eau vive le plus longtemps possible. Faites cuire l'amande dans un maximum d'eau, en changeant l'eau au moins trois fois durant la cuisson. Au bout d'une bonne heure, ils seront mangeables.

Autre usage : Collectez la gale du chêne, boule dure de 3 cm environ. L'intérieur sera toujours sec. Le feu possédera de belles braises pendant longtemps. L'écorce vous

permettra de transformer vos peaux en cuir.

CHÉNOPODE BLANC

Catégorie : Plante annuelle de la famille des Amaranthacées

Autre nom : Ansérine blanche, herbe aux vendangeurs

Nom latin ou scientifique : *Chenopodium album*

Description : Elle est qualifiée de mauvaise herbe par les jardiniers (présente en plein soleil sur les cinq continents du globe de 0 m à 2 000 m d'altitude, dans les champs labourés, friches, et en lisière de culture et de forêt). Pourtant, cette plante peut être un excellent aliment puisqu'elle est facile à trouver, comestible, abondante et résistante ! Avec ses feuilles vert-de-gris en forme de patte d'oie (*chenopodium* signifiant « patte d'oie »), elle peut atteindre plus d'1 m de hauteur grâce à sa tige rigide, striée, verte, virant parfois au rouge. Les fleurs minuscules sont regroupées en amas formant un épi terminal.

Saison de cueillette : Il conviendra de prendre les feuilles des sommités avant la floraison.

Vertus médicinales : Riche en vitamine A, PP, B2 et C, c'est de la bombe énergétique ! Elle pourra faire remonter votre taux de calcium, potassium et magnésium. Les feuilles sont diurétiques, sédatives et laxatives.

ATTENTION : À consommer modérément car elles contiennent de la saponine et surtout de l'acide oxalique.

Usage culinaire et saveur : Les feuilles ont un très bon goût d'épinard. Si vous les choisissez jeunes, elles vous feront penser aux haricots verts crus. Vous les trouverez en abondance partout et il sera facile de se faire un bon petit repas « d'épinards » sans avoir à chercher beaucoup. C'est donc un aliment très intéressant pour quelqu'un en situation de survie !

CHICORÉE SAUVAGE

Catégorie : Plante vivace de la famille des Astéracées

Autre nom : Chicorée amère

Nom latin ou scientifique : *Cichorium intybus*

Description : S'il y a bien une plante qui résiste à toutes les agressions, c'est la chicorée ! Vous aurez beau la maltraiter, la couper, la tondre, rouler dessus, la brûler, rien ne pourra la tuer ! La météo contrastée ne lui fera pas peur non plus puisqu'elle résiste aux fortes chaleurs comme aux gelées à pierre fendre ! Normal alors que nous la trouvions partout en France, en Europe et en Afrique du Nord ! Le long des chemins, au milieu des routes (peu fréquentées tout de même), dans les prés, dans les friches, au bord de la mer comme en altitude (1 800 m), elle colonise le moindre bout de terre disponible. Ses fleurs bleutées pointent toujours vers le soleil du matin et de l'après-midi, mais se ferment dès qu'il tape trop, ou à la moindre averse. Les tiges, parfois très grandes (plus d'1 m), sont fines, rameuses, avec très peu de feuilles. Elle se développe au printemps en rosette et peut prendre beaucoup d'ampleur. Sa racine résiste bien et il sera dur d'en venir à bout en voulant la déterrer. L'homme n'a cessé de domestiquer cette plante. Aujourd'hui, nous connaissons tous sa version cultivée : l'endive.

Saison de cueillette :
Plante : Pendant qu'elle est en fleur.
Racines : Automne.
Jeunes feuilles : Printemps

Vertus médicinales : Si vous avez des problèmes de foie, elle pourra vous être très utile ! En effet, elle est cholérétique, tonique, laxative et diurétique. Elle vous aidera donc à nettoyer votre organe de toutes ses impuretés. Elle est aussi recommandée pour apaiser les rhumatismes, le diabète et les dermatoses. Sa racine présente un taux élevé d'inuline. Ses feuilles sont riches en vitamine C et en phosphore.
Pour résumer : La plante entière est anti-inflammatoire, hypolipémiante, hypocholestérolémiante et digestive. Ses feuilles ont une action diurétique et ses racines sont cholérétiques ! Que demander de plus ?

Usage culinaire et saveur :
Racines : Une fois séchées, hachées, torréfiées et infusées, elles remplaceront votre café du matin, mais sans caféine ! Ne vous attendez pas à des miracles gustatifs tout de même !
Très jeunes feuilles : Elles peuvent être consommées en salade (vous pourrez diminuer

leur amertume en les trempant 2 heures dans de l’eau fraîche).

CONSOUDE

Catégorie : Plante herbacée vivace de la famille des Borraginacées

Autre nom : Grande consoude, oreille d'âne

Nom latin ou scientifique : *Symphytum officinale*

Description : Vous la trouverez au bord des rivières et dans les milieux humides. Pour ma part, je la déniche à coup sûr en lisière de bois de peupliers. On peut dire que c'est une plante velue de la tête aux pieds, ou plutôt de la feuille à la tige ! Ses belles feuilles dressées poussent au printemps en grosses rosettes. En été, des grandes tiges émergent (80 cm) de la motte et font naître de belles clochettes pourpres et blanches regroupées en crosses (jaunes suivant les différentes natures de sols). Si vous décidez de la déraciner, vous trouverez une racine noire, cassante et visqueuse une fois brisée.

Saison de cueillette : Les feuilles doivent être ramassées avant la floraison, au printemps.

Vertus médicinales : Les feuilles sont riches en tanins et sont donc astringentes, antihémorragiques, expectorantes et laxatives. Les racines visqueuses sont mucilagineuses et peuvent vraiment faire cicatriser rapidement les plaies, calmer les brûlures et toutes sortes de blessures (certains diront même les fractures…). Si vous êtes en manque de silice et de potassium, la consoude saura combler ce manque !

Usage culinaire et saveur : Sa saveur vous rappellera le goût des huîtres (iodé), mais attention tout de même à ne pas trop en consommer car la plante contient un alcaloïde hépatotoxique. Personnellement, je ne la consomme que pour me soigner…

ATTENTION : À consommer avec modération car la consoude renfermerait des alcaloïdes puissant (les pyrrolizidines) reconnus comme nocifs pour le foie !

COQUELICOT ROUGE

Catégorie : Plante dicotylédone de la famille des Papavéracées

Autre nom : Pavot rouge

Nom latin ou scientifique : *Papaver rhoeas*

Description : Ce pavot bien connu de nos campagnes européennes prolifère dans nos cultures. Mais nous le trouvons aussi sur les talus, en bordure de sentiers ou en plein champ, en dessous de 1 800 m. Il doit sa survie et sa prolifération aux centaines de graines que renferment ses capsules et qu'elles disséminent une fois la floraison passée. Il existe plusieurs sortes de *papaver* sauvages, mais nous connaissons tous celui arborant une fleur aux beaux pétales rouges. Sa racine blanche contient un latex, ses feuilles sont disposées en rosette, découpées et de forme lobée. La plante est velue et la tige peut couramment atteindre 50 cm. Elle fleurit et s'épanouit en juin-juillet, en plein soleil, sans trop être gourmande en eau.

Saison de cueillette :
Feuilles : Printemps.
Fleurs : Été.
Graines : Automne.

Vertus médicinales : De la même famille que le pavot donnant l'opium, la plante a un effet sédatif et sudorifique. Ses pétales sont mucilagineux, antitussifs et adoucissants.
Fruits : Ils vous feront passer une nuit calme et reposante.
Pétales : Il sera bon de les infuser pour calmer votre toux sèche : 20 g de pétales pour 1 litre d'eau bouillante pendant 15 minutes. 50 cl/jour maximum.

Usage culinaire et saveur :
Rosette de feuilles : Elle pourra se manger en salade ou comme un légume classique cuit.
Pétales : Ils décoreront gracieusement vos plats.
Graines : Elles sont utilisées en cuisine pour décorer vos petits pains.

ATTENTION : Consommé en grande quantité, le coquelicot a des effets hypnotiques désastreux.

CORMIER

Catégorie : Arbre de la famille des Rosacées

Autre nom : Sorbier domestique

Nom latin ou scientifique : *Sorbus domestica*

Description : Cet arbre (10 m de hauteur, mais il peut parfois rivaliser avec de bien plus grands arbres car il adore la lumière mais pas le plein soleil) originaire d'Europe est présent un peu partout aujourd'hui dans nos forêts. Peu exigeant, il peut s'adapter à tous types de biotopes. Son écorce ressemble à celle du chêne. Ses feuilles tombent en hiver et sont pennées. Elles ressemblent à s'y méprendre à celles du sorbier des oiseleurs.

Saison de cueillette : Octobre-novembre, voire décembre si vous n'êtes pas passé après les blaireaux.

Vertus médicinales : Grâce à leur fort taux en tanins, les fruits ont un effet antidiarrhéique efficace.

Usage culinaire et saveur : Il conviendra d'attendre que la corme devienne blette pour la consommer. Alors, vous pourrez directement en aspirer le jus au doux parfum de fruit exotique et laisser la peau qui restera âpre.

ATTENTION : il ne faut pas confondre la corme avec le fruit du sorbier des oiseleurs, qui est une petite baie pourpre murissant en grappe (un peu comme celle du sureau). Elle n'est comestible qu'en très, mais vraiment très petite quantité. Et possède un goût âpre désagréable. Alors que les cormes ont l'aspect et la texture d'une petite poire ou d'une pomme de 2 à 6 cm de diamètre, et elles sont délicieuses !

CORNOUILLER MÂLE

Catégorie : Arbuste de la famille des Cornacées

Autre nom : Cornouiller sauvage, fuselier

Nom latin ou scientifique : *Cornus mas*

Description : C'est un bois extrêmement dur et résistant que vous rencontrerez surtout dans les forêts claires ou à leur lisière, dans les haies et taillis en Europe de l'Est et au Proche-Orient. Il est peu répandu en France. J'ai eu la chance d'en voir sur des sols calcaires et bien drainés en Normandie. Il pourra faire plus de 10 m de haut et vivre 300 ans. Ses rameaux bruns à rouge, parfois verts, ont une écorce écailleuse. Ses feuilles, caduques, entières et opposées, légèrement plissées, sont rondes, avec une longue pointe à leur extrémité. Les fleurs d'un jaune poussin puissant sont petites et apparaissent de février à mars, juste avant les feuilles. Ses fruits, les cornouilles, ressemblent à des olives rouges.
Saison de cueillette : Septembre.

Vertus médicinales : Les cornouilles contiennent des sucres, de la pectine, des antioxydants, des anthocyanes, de l'acide malique et de la vitamine C. Crues, elles seront laxatives et cuites, elles vous donneront de l'énergie et auront un effet antidiarrhéique.

Usage culinaire et saveur : Il faudra de préférence les manger cuites, soit par vos soins, soit par le soleil ou le gel, comme les nèfles. Blettes, elles seront beaucoup plus goûteuses et largement moins acides. Privilégiez donc les fruits déjà tombés de l'arbre : vous aurez plus de chances de ramasser des fruits mûrs. Faites-les compoter et régalez-vous.

COUCOU

Catégorie : Plante herbacée vivace de la famille des Primulacées

Autre nom : Primevère officinale

Nom latin ou scientifique : *Primula veris*

Description : C'est la première fleur du printemps. Vous la verrez émerger des feuilles mortes, parfois au mois de février, dès que les premiers redoux se feront sentir. Cette plante herbacée avec rhizome, vivace à la feuille simple, épaisse et veloutée, légèrement gaufrée et nervurée d'un vert tendre à foncé, pousse en rosace, avec en son centre un à plusieurs pétioles soudés entre eux. Elle s'élève à 20 cm environ pour laisser éclore de charmantes petites fleurs jaune poussin au bout d'ovaire libre. Dans les sous-bois en France et dans toute l'Eurasie, elle déploie ses atouts de séduction avec de véritable tapis jusqu'en haute montagne (2 000 m).

Saison de cueillette : De février à juin.

Vertus médicinales :
Racines : Vous prendrez soin de récolter les racines de la plante. Riches en saponoside, elles sont employées pour plusieurs de leurs effets : laxatifs, diurétiques et expectorants.
Fleurs : Ingérées, elles vous feront passer une nuit calme car elles ont un effet sédatif et anti-inflammatoire.
Plante entière : Cela pourra vous paraître un peu exagéré mais cette petite plante agit sur mon mental. En effet comme c'est l'une des premières fleurs que la nature nous présente après l'hiver, elle me procure beaucoup de joie et d'allant et me tourne comme par magie vers le printemps et l'été.

Usage culinaire et saveur : Les jeunes feuilles ont une saveur un peu piquante pas déplaisante. Elles sont parfaites pour une salade composée décorée par les fleurs.

CRESSON DE FONTAINE

Catégorie : Plante de la famille des Brassicacées

Autre nom : Cresson d'eau, cresson officinal, cresson des ruisseaux, grasson

Nom latin ou scientifique : *Nasturtium officinale*

Description : C'est une plante aquatique pouvant vivre dans nos rivières, mares, étangs, sans avoir aucune accroche sur la terre ni au fond de l'eau. On la retrouve partout en Europe, en Asie, en Afrique du Nord et au Proche-Orient, entre 0 m et 2 000 m. C'est au niveau des sources qui ne gèlent pas totalement que vous aurez toutes les chances de faire une bonne cueillette car il faut une eau claire et peu profonde, non acide, avec un faible courant, pour que vous collectiez le meilleur cresson des fontaines possible ! Vivace, formant des pousses rampantes sous l'eau et des tiges creuses s'étalant à la surface et se dressant hors de l'eau en leur extrémité, la plante prend ses aises et devient envahissante, couvrant parfois la totalité d'une zone humide. Les feuilles ont un long pétiole et sont pennées, charnues, alternes, d'un beau vert foncé et luisant, composées de cinq pétioles arrondis avec une foliole principale un peu plus grande que les autres.

Saison de cueillette : Toute l'année, du moment que le cresson est ramassé jeune.

Vertus médicinales : Cette plante renferme un taux record de sodium, de fer, de magnésium, de zinc et de calcium, et un dérivé du soufre qui aurait un effet anti-cancer, de la provitamine A qui stimule la multiplication des cellules, mais surtout beaucoup de vitamine C qui stimulera les défenses de votre organisme pour mieux résister aux attaques bactériennes et virales.
Vitamine B9 : Permet de maintenir le développement de toutes vos cellules nerveuses, foie, intestin, peau, ainsi que vos globules rouges.
Vitamine B12 : Lutte contre l'anémie.
Vitamine E : Stimule les défenses immunitaires de l'organisme.
Vitamine K : A un effet sur le processus de coagulation du sang et maintient vos os solides et en bonne santé.

Usage culinaire et saveur : Vous pourrez la consommer crue et apprécierez son goût puissant qui vous fera penser au piquant de certains radis ! Il faudra néanmoins faire attention à ce qu'il ne soit pas infecté par la douve du foie (maladie du renard). Si vous avez le moindre doute, faites-le cuire comme des épinards.

CRISTE MARINE

Catégorie : Plante vivace de la famille des Apiacées

Autre nom : Fenouil marin, perce-pierre

Nom latin ou scientifique : *Crithmum maritimum*

Description : Elle pousse essentiellement au bord de la mer (Atlantique ou Méditerranée). Elle peut atteindre 50 cm de haut quand elle fleurit. Entre deux rochers, dans une faille de falaise ou sur du sable, il lui faudra un environnement salin pour s'épanouir. Ses feuilles charnues sont portées par de belles tiges sinueuses. Les fleurs vertes, blanches, jaunes me font toujours penser aux fleurs du chou car elles sont disposées en ombelle. Elles fleurissent tout l'été.

Saison de cueillette : Les fleurs se cueillent juste à leur naissance, à la fin du printemps.

Vertus médicinales : Contient un bon paquet de vitamines C et de sels minéraux.

Usage culinaire et saveur : Sans surprise, la plante a un goût salé et je suis certain qu'elle vous fera penser au céleri. Crues, les feuilles peuvent être mangées en salade avec vos crustacées et poissons.

DEF

DULSE (ALGUE)

Catégorie : Algue rouge de la famille des Palmariacées

Autre nom : Algue à vache, goémon, petit goémon, rhodyménie palmé

Nom latin ou scientifique : *Palmaria palmata*

Description : D'abord classée comme *Rhodymenia* puis placée dans la bonne famille (Palmariacés), cette algue rouge rosée se trouve très facilement sur nos côtes atlantiques, échouée sur le sable à marée basse. Mais c'est à mi-marée, encore immergée, vivante, donc totalement fraîche et saine, que vous pourrez la cueillir. Vous la repérerez facilement car elle se présente sous forme de longs rubans bruns, rouges, dansant dans les courants et pouvant parfois dépasser le mètre.

Saison de cueillette : Toute l'année mais elle est encore plus tendre et parfumée, et facilement stockable, en hiver.

Vertus médicinales : Riche en protéines (autant que le soja), en minéraux (elle contient près de vingt fois plus de calcium que le lait et autant que le jaune des œufs), elle est aussi riche en potassium et phosphore. C'est une bombe énergétique. Reminéralisante et tonifiante grâce à sa teneur élevée en magnésium, en zinc, en fer et en vitamines B6, A, E et C, elle possède encore une botte secrète : elle est riche en iode. En bref, un médecin vous dira que cette plante est : reminéralisante, détoxifiante, drainante, antioxydante, anti-inflammatoire, antimicrobienne, antivirale, antidiabétique et vermifuge.

Usage culinaire et saveur : Sans hésiter, elle se cuisine et se consomme comme un légume de table ! C'est le légume de mer le plus couramment consommé en Atlantique nord. Tendre, elle donnera une saveur de noisette fine et subtile à votre palet. Crue et hachée en petits morceaux, incorporez-la à votre salade, ou mangez-la cuite, mélangée à votre omelette, en soupe, ou associée à tout autre légume.

ÉGLANTIER

Catégorie : Abrisseau de la famille des Rosacées

Autre nom : Cynorhodon, gratte-cul, poil-à-gratter, rosier-des-chiens, rosiers-des-haies, rosier sauvage

Nom latin ou scientifique : *Rosa canina*

Description : Cette plante qui peut atteindre plus de 2 m de haut, aux feuilles alternes de forme découpée et composées, est trop souvent confondue avec une ronce. Elle a des épines et pousse dans le même biotope, sur un sol calcaire à l'orée des bois entre champs et forêts, et se plaît dans les broussailles, dans les haies, sous un climat tempéré, entre soleil et ombre, de 0 m à 1 800 m. Elle résiste bien aux grosses gelées et ses petites fleurs à cinq pétales (5 cm de diamètre) blanches-rosées et solitaires fleurissent au printemps (de mai à juin). Pour la reconnaître, c'est assez simple : c'est l'ancêtre de tous les rosiers de nos jardins et elle leur ressemble. Remarquez ses fruits (des akènes), gros et en forme d'olive, rouge, pourpre ou orange. L'hiver, vous suivrez les traces des animaux qui vous mèneront tout droit à l'églantier.

Saison de cueillette :
Fleurs : Mai.
Fruits : Dès qu'ils sont blets (cuits par le soleil ou le gel).

Vertus médicinales :
Fleurs : Elles contiennent des tanins et de l'acide citrique et malique. Prises en infusion, elles sont légèrement laxatives et agissent contre les bronchites.
Fruits : Eux aussi sont riches en tanins, acide malique et citrique. Il faudra aussi compter avec leurs pectine, flavoïdes, anthocyanes, caroténoïde et sels minéraux. Mais ce qui fera la différence, c'est leur très forte teneur en vitamine C (dix fois plus que le citron selon les espèces), A et B. Leur pulpe est astringente, adoucissante, anti-inflammatoire, et un véritable dopant pour les défenses immunitaires et les calculs rénaux.
Graines : Riches en vitamine E, pilées, sans leurs poils, elles seront un bon remède contre l'anxiété et les palpitations.

Usage culinaire et saveur :
Pétales : Avec leur odeur de rose, ils sont délicieux en salade et parfumeront toutes vos préparations.
Fruits : Les akènes peuvent être mangés directement sur l'arbre une fois leur pulpe molle, cuite par le soleil ou la gelée. Mais je les préfère un peu compotés, mélangés à d'autres fruits ou feuilles. Vous aimerez leur goût acidulé et sucré. Il faudra tout de même

enlever tous les pépins, durs et poilus (poils à gratter), afin de ne pas avoir la gorge irritée.

ÉGOPODE

Catégorie : Plante herbacée vivace de la famille des Apiacées

Autre nom : Herbe-aux-goutteux, herbe de Saint-Gérard, petite angélique, pieds d'aigle

Nom latin ou scientifique : *Aegopodium podagraria*

Description : Son nom signifie « pied de chèvre ». Elle est facilement reconnaissable grâce à la forme de ses feuilles. Elle pousse en massifs pouvant atteindre 1 m de haut. Ses fleurs blanches en forme d'ombrelle font penser à celles du maceron ou de la grande berce. Les feuilles sont divisées en trois folioles, divisées elles-mêmes en trois autres folioles pointues, pliées et dentées. Je la trouve souvent dans le Jura ou dans les Alpes, en lisière de bois. Elle peut s'épanouir jusqu'à 1 700 m d'altitude.

Saison de cueillette : La cueillette des jeunes feuilles s'effectue au printemps, avant la montée des tiges.

Vertus médicinales : Riche en protéines végétales et vitamines A et C, stimulante et diurétique, elle est d'un bon ressort pour faire diminuer l'excès d'acide urique dans le sang (provoquant la crise de goutte).

Usage culinaire et saveur : Préparée en soupe ou cuite à l'étouffée en guise de légume, vous remarquerez son goût très aromatique qui vous fera penser à celui du céleri. Mais les feuilles finement hachées peuvent se déguster crues comme condiment.

ÉPICÉA

Catégorie : Arbre vivace de la famille des Pinacées

Autre nom : Pesse, pin pleureur, sapin-à-poix, sapin de Norvège

Nom latin ou scientifique : *Picea abies*

Description : Cet arbre est réputé pour être l'une des espèces les plus vieilles du monde vivant, avec un spécimen âgé d'environ 8 000 ans en Suède. C'est aussi l'arbre le plus cultivé et le plus exploité sur la planète. C'est notre fameux sapin de Noël ! Présent presque partout, constituant de grandes forêts en Europe du moment que l'altitude est entre 600 m et 2 200 m, il culmine a plus de 40 m au-dessus du sol. En France, les Vosges et le Jura en regorgent. Il a des feuilles en aiguille, entières, de 3 à 4 cm de longueur. Les fruits en cône de deux couleurs (pomme de pin rouge pour les fruits femelles et dorées pour les mâles) sont tombants, contrairement à beaucoup d'autres sapins et pins qui ont leurs pommes tournées vers le ciel.

Saison de cueillette :
Jeunes pousses des rameaux et la sève : Printemps.
Résine : Toute l'année.

Vertus médicinales : Bourrées de vitamine C, les jeunes pousses sont expectorantes (oto-rhino-laryngologiques), antiseptiques, toniques et sédatives, alors que le cambium, vulnéraire, peut aussi traiter les problèmes respiratoires. La résine positionnée dans une dent creuse ou sur la gencive a des effets apaisants, voire anesthésiants.

Usage culinaire et saveur : Sa résine en version solide peut être consommée comme un bonbon, même si le côté collant est persistant en bouche. Les jeunes pousses vert tendre du printemps peuvent être mangées crues directement sur l'arbre ou en salade. Elles ont un goût acidulé. Les très jeunes cônes rouges femelles peuvent être hachés menu et mangés crus, en salade.

Autres usages :
Résine : Elle entre dans la composition d'une colle « façon préhistorique ». En effet, en mélangeant, dans un récipient chauffé, de la résine, de la cendre et de la graisse, vous obtiendrez un matériau collant souple et résistant. Plus vous mettrez de résine, plus la colle obtenue sera dure mais cassante. La résine pourra aussi coller les berges d'une plaie.
Bois : C'est un excellent bois « gras » qui vous aidera à faire partir la flamme et surtout à la conserver.

Branches : Longues et courbées, elles font un très bon matériau de couverture pour votre abri avec leurs aiguilles plates. Positionnez-les comme des tuiles, et votre toit sera étanche !

ÉPINARD DU BON-HENRI

Catégorie : Plante du genre Blitum, de la famille des Chénopodiacées

Autre nom : Ansérine bon-Henri, chénopode bon-Henri, épinard sauvage

Nom latin ou scientifique : *Chenopodium bonus Henricus*

Description : Son nom viendrait du roi Henri IV qui l'aurait découvert et fait connaître à ses sujets. Si vous aussi vous voulez le cueillir, il vaudra mieux parcourir les pâturages de montagne que les champs des plaines. Vous l'apercevrez de loin car son ton vert foncé, sa hauteur (20 à 60 cm), ses grandes feuilles triangulaires, sa longue tige avec son épi de petites fleurs brunes sont facilement remarquables. Généralement, une légère poudre blanche enrobe la plante.

Saison de cueillette : Les plus jeunes feuilles cueillies au printemps sont les plus goûteuses.

Vertus médicinales : Laxatif, car riche en potassium et en vitamine A et C. Les feuilles contiennent de la saponine et de l'acide oxalique qui nous obligent à ne pas en abuser.

Usage culinaire et saveur : Si vous aimez les épinards, vous l'aimerez. Les jeunes feuilles se préparent exactement de la même façon. Elles seront ébouillantées dans l'eau salée puis revenues à la poêle avec un peu de beurre. Le bon Henri accompagnera parfaitement toutes les viandes et les insectes grillés mais aussi les poissons que vous aurez pêchés. Personnellement j'aime bien leur rajouter un peu d'ail sauvage.

ÉPINE-VINETTE

Catégorie : Arbuste de la famille des Berbéridacées

Autre nom : Vinettier

Nom latin ou scientifique : *Berberis vulgaris*

Description : Au xixe siècle les Français ont systématiquement éradiqué cet arbuste accusé d'être un « hôte intermédiaire » d'un champignon pathogène responsable de la maladie du blé, « la rouille noire ». Heureusement, il a survécu dans de nombreuses régions de l'Hexagone et nous en trouvons régulièrement dans la partie nord de la France, sur des coteaux calcaires. Atteignant au maximum 3 m de hauteur, cet arbuste épineux a des feuilles caduques à semi-persistantes, alternes, ovales, finement dentelées, glabres au-dessous et vert clair au-dessus. Ses inflorescences sont en grappes de petites fleurs jaunes. Les fruits qui en sortent sont des baies rouges allongées d'environ 1 cm de long. De belles petites olives rouges groupées qui vous rappelleront les grappes de raisins.

Saison de cueillette : Septembre (ou un peu avant).

Vertus médicinales : L'arbuste renferme des alcaloïdes légèrement toxiques. Le jaune des tiges confirme la présence de berbérine. Mais les fruits sont tout de même comestibles. Si vous les consommez en quantité raisonnable, ils vous aideront à stimuler vos défenses. Immunostimulants, antifongiques et antibactériens, ils sont aussi réputés pour réguler les troubles intestinaux et lutter contre le diabète de type 2.

Usage culinaire et saveur : Juste avant leur maturité, en septembre les fruits, sont moins toxiques et de fait beaucoup plus comestibles ! Vous pourrez les consommer directement sur l'arbre ou compotés. J'aime aussi les cueillir encore verts, les écraser et m'en servir comme piment pour accompagner mes préparations (j'adore leur goût acidulé puissant).

ÉRABLE À SUCRE

Catégorie : Arbre de la famille des Sapindacées

Autre nom : Érable blanc

Nom latin ou scientifique : *Acer saccharum*

Description : Cet arbre nous vient tout droit d'Amérique du Nord. Il peut vivre 250 ans. Vous ne pourrez pas ne pas le remarquer avec sa belle robe jaune, orangée, voire rouge feu en automne. La couronne de l'arbre sera globulaire, large et régulière, de forme arrondie. Les jeunes pousses (les rameaux) sont rougeâtres, luisantes, et peuvent tourner au vert glabre. Les bourgeons au bout des rameaux (terminaux) sont étroits et coniques. Son écorce lisse, parfois écailleuse, grise plus ou moins foncée, forme de grandes et longues crêtes verticales irrégulières et solides, très souvent relevées sur un côté. C'est bien sûr l'emblème du Canada mais aussi de l'État de New York, du Wisconsin, du Vermont et de la Virginie occidentale. Il peut dépasser les 40 m de haut en Amérique, mais en France, il est rare de le voir au-delà des 20 m. Ses feuilles caduques ont cinq lobes palmés et atteignent 15 cm de long et de large. Il existe plusieurs variétés d'érable, mais celui dit « à sucre » voit les entailles de ses feuilles s'arrondir à l'intérieur. La floraison arrive, comme presque toujours, au printemps. Les fleurs, sans pétale et par cinq à dix corymbes, sont de couleur jaune-verte. Puis apparaissent les fruits (samare), ressemblant aux deux pales d'un hélicoptère. Il pousse en vastes forêts, sur des sols riches et frais. C'est un arbre rustique qui résiste aux grands froids mais pas à la pollution des villes ni au soleil trop franc. On le trouve jusqu'à 1 000 m d'altitude. Personnellement j'en ai rencontré dans le Limousin, mais ils sont rares en France.

Saison de cueillette : La sève se récolte au printemps.

Vertus médicinales : L'eau récoltée en abondance permet de vous hydrater. Mais elle est aussi astringente, nectarifère, et aide à lutter contre le diabète de type 2 et les maladies cardiovasculaires. Grâce à sa haute teneur en vitamines, en minéraux et en oligoéléments, il présente de belles qualités nutritionnelles. Moins calorique que le sucre, il possède des antioxydants en grande quantité (quatre fois plus que le miel des abeilles).

Usage culinaire et saveur : La sève, récoltée au début du printemps (il faudra faire un trou de 5 cm de profondeur et d'1 cm de diamètre en plein milieu du tronc et récolter à l'aide d'un tuyau ou d'une gouttière le précieux liquide), peut être consommée directement mais elle sera encore meilleure et plus sucrée si vous la portez à ébullition pour la faire réduire. Vous obtiendrez un véritable miel végétal à la saveur incomparable ! Plus le printemps sera avancé et plus le sirop obtenu sera foncé et son goût prononcé,

se rapprochant des saveurs « végétales ».

FENOUIL SAUVAGE

Catégorie : Plante vivace de la famille des Apiacées

Autre nom : Fenouil commun, fenouil officinal

Nom latin ou scientifique : *Foeniculum vulgare Miller*
Description : Vous le chercherez dans les friches et terrains abandonnés, au bord des routes. Il est présent partout mais très courant dans le sud de l'Europe, en plein champ, sur des coteaux secs au soleil, de 0 m à 700 m d'altitude. Cette belle plante vivace pouvant atteindre 2 m de hauteur, avec ses tiges glauques droites striées, ombellifères aux petites fleurs jaunes (juillet à octobre) et aux feuilles engainantes et alternes de forme composée et découpée, vous fera penser au panais sauvage. Ses fruits (akènes), sortes de pépins allongés et striés de cinq côtes, marquent vraiment la différence avec son cousin d'apparence. Contrairement à sa version cultivée, le fenouil sauvage n'a pas de bulbe. Mais ce qui lèvera vos derniers doutes sur sa nature sera la forte odeur anisée que vous sentirez dès que vous couperez une de ses branches.

Saison de cueillette :
« Faux bulbes » (contrairement aux vrais bulbes de la version cultivée) **:** Printemps.
Jeunes tiges : Printemps.
Graines : Fin septembre.

Vertus médicinales : Cette grande plante est extrêmement riche en provitamine A et en vitamines C et B, en sels minéraux et en calcium. Dans toutes les parties de la plante, vous trouverez une huile essentielle, le limonène et la camphène. Son goût sucré provient de sa teneur en anéthol. Elle est digestive, apéritive (comme par hasard), carminative, nectarifère et antispasmodique. Ses qualités stimulantes sont très utiles en cas de digestion difficile et de forte toux. À prendre sous forme de tisane.

Usage culinaire et saveur : Personnellement, je n'aime pas le goût anisé, donc le fenouil n'est pas forcément ma tasse de thé et je m'en prive volontiers ! Mais essayez de manger une branche tendre épluchée et vous m'en donnerez des nouvelles. C'est un véritable bonbon ! Bien sûr, les fleurs, les branches et les fruits sont utilisés comme aromates et parfument à merveille les poissons, les desserts et les sirops, mais l'odeur devient rapidement (à mon goût) très envahissante. Les très jeunes feuilles sont juteuses et sucrées. Elles pourront être consommées crues ou cuites.

Autres usages : Grâce à sa forte odeur et à sa rigidité, je m'en sers comme « bâton lave-dents » en passant consciencieusement une branche de fenouil sur et entre mes dents pour enlever la plaque dentaire du jour et avoir une haleine acceptable.

FIGUIER

Catégorie : Arbre de la famille des Moracées

Nom latin ou scientifique : *Ficus carica*

Description : Cet arbuste pousse plutôt au soleil sur un sol rocailleux et atteint de belles hauteurs (8 m) sur tout le pourtour méditerranéen et sur les côtes atlantiques. Cette plante vivace aux feuilles vert foncé, alternes, lobées, rappeuses et découpées en forme de palme s'épanouit en plein soleil et ne supporte pas trop les températures négatives. Les fleurs fleurissent entre mai et août, et donnent les fameuses figues à la fin de l'été.

Saison de cueillette : Les fruits se récoltent d'août à octobre.

Vertus médicinales :
Fruit : Avec ses propriétés reconnues (vitamines A, B et C), vous aurez un remède antifatigue très intéressant. Mais la figue est aussi analgésique, émolliente, expectorante, laxative et adoucissante.
Feuilles fraîches : Elles peuvent servir de traitement en application locale pour calmer les douleurs liées aux piqûres d'insecte, ou accélérer la cicatrisation cutanée.
Feuilles séchées en tisane : Infusées 3 minutes dans de l'eau bouillante, elles peuvent améliorer la digestion, la circulation sanguine. Les propriétés photosensibilisantes de l'arbre peuvent être utilisées pour soigner la leucodermie. Elles stabilisent et régulent le taux de glycémie et de triglycéride, réduisent les crises d'asthme, diminuent la constipation, traitent les hémorroïdes, fluidifient le sang et aident à lutter contre les règles douloureuses. À boire ou en gargarisme : atténue grandement les bronchites et les maux de gorge.
Sève : Appliquée deux fois par jour (une goutte suffira) sur vos verrues, cors au pied et excroissances fibreuses de l'épiderme, elle les fait disparaître.

Usage culinaire et saveur :
Feuilles : J'aime mettre une seule feuille dans l'eau de cuisson de mes châtaignes, cela leur donne un petit goût très subtil.
Fruits : Directement sur l'arbre. Ce n'est pas obligatoire mais vous pourrez les éplucher avant de les consommer. Vous pourrez aussi les faire rôtir sur votre feu de bois. Leurs sucres vont rapidement compoter.

ATTENTION : La sève blanche du figuier contient des furocoumarines qui peuvent être très agressives car phototoxiques pour notre peau et nos yeux. En effet, certaines personnes réagissent violemment à son contact et rien qu'une goutte pourra les brûler au deuxième degré. Les insectes ont tendance à rentrer dans le fruit par le « cul ». Si jamais

vous avalez tout rond une figue, il y aura peut-être un insecte dedans...

FIGUIER DE BARBARIE

Catégorie : Plante ou arbuste vivace de la famille des Cactacées

Autre nom : Cactus raquettes, nahuati, nopal, tazart

Nom latin ou scientifique : *Opuntia ficus-indica*

Description : Originaire d'Amérique et importé au Maghreb puis implanté en Europe, il s'est installé sur tout le pourtour méditerranéen, dans des friches et terrains rocailleux ensoleillés et secs, drainés et basiques. Cette plante épineuse grandit en fabriquant de belles tiges de forme aplatie appelées raquettes ou cladodes. Vertes, de 2 cm d'épaisseur, simples et entières, couvertes de poils ou d'épines irritantes, ces tiges sont unies les unes aux autres. Les feuilles sont très petites (plus de cent par raquette). Pouvant atteindre plus de 4 m de hauteur, la plante devient vite infranchissable tant elle est piquante ! Ses fleurs jaunes émergent sur les raquettes âgées de plus d'un an les mieux exposées au soleil de juin à août, et enflent pour devenir de gros fruits épineux appelés figues de barbarie. Cette grenade charnue aux nombreuses graines dures (300 par fruit), uniloculaire de couleur rouge, une fois épluchée méticuleusement, est fameuse à manger !

Saison de cueillette : Toute l'année.

Vertus médicinales :
Fruits : Riches en vitamine C, ce sont de très puissant constipants et donc antidiarrhéiques. L'huile de la figue vous aidera à lutter contre les agressions du soleil car elle possède 65 % d'acides gras et beaucoup de vitamine E.
Graines des fruits : Leur huile est antioxydante, hydratante et adoucissante.
Raquettes : Elles sont pleines de mucilages, fibres, sels minéraux, fer, cuivre, magnésium et vitamine C, et sont performantes pour vous soigner vos coupures et blessures cutanées.

Usage culinaire et saveur :
Fruit : Il est succulent directement cueilli sur la plante mais si vous n'avez pas ôté ses piquants en forme d'hameçon, le moment se transformera en galère douloureuse. Je vous conseille donc de les ramasser à l'aide de gants avant d'éplucher minutieusement.
Raquette : Les plus jeunes sont délicieuses une fois débarrassées de leurs épines, coupées en lamelle et frites. Mais il est aussi possible de les cuisiner comme un légume vert. Il ne faudra tout de même pas en manger en excès car cela pourra provoquer des dérangements intestinaux.

Autres usages : La substance que renferme le figuier pourra agglomérer des sédiments et bactéries contenues dans une eau impropre. Mais le processus demande une grande maîtrise pour arriver à un résultat satisfaisant.

FOUGÈRE AIGLE

Catégorie : Appartient à la famille des Dennstaedtiacées

Autre nom : Aigle impérial, grande fougère, fougère aquiline, fougère commune, fougère impériale, porte-aigle

Nom latin ou scientifique : *Pteridium aquilinum*

Description : C'est la fougère que tout le monde connaît ! Elle envahit volontiers tous nos sous-bois en pleine lumière ou semi-éclairés de 0 m à 2 000 m d'altitude. Grâce à ses rhizomes noirâtres et fibreux, elle peut coloniser tous les terrains et se cloner à l'infini (elle est immortelle) mais elle se plaît énormément dans les sols sableux et acides. Ainsi, on la trouve dans de nombreuses régions du monde, sous tous les climats. Adulte, elle dépasse allègrement le mètre, j'en ai vu de presque 3 m de haut dans les forêts des landes. Elle fait de l'ombre aux autres végétaux qui n'ont pas la chance de pousser aussi rapidement qu'elle. La plante est, dans l'immense majorité des cas, toxique si on ne sait pas à quelle période et à quel niveau de maturité la cueillir !

Saison de cueillette : Printemps.

Vertus médicinales : La plante tout entière est toxique et n'offre que peu de raisons de la consommer. Elle contient du cyanure et, d'après les Japonais, elle serait pleine de substances cancérigènes. Les valeurs nutritionnelles de la fougère sont tout de même correctes. Son taux de protéine est presque de 20 % au printemps. Mais attention, il baisse tout au long de l'été pour atteindre 3 % environ à la fin de l'automne. À l'inverse, son taux de tanins, de silice et de lignine augmente, ce qui rend la plante de moins en moins comestible et intéressante. Pour contrebalancer cet inconvénient, c'est à l'automne que nous relevons le taux de cyanure le plus bas.

Usage culinaire et saveur : Malgré les nombreuses contre-indications, vous pourrez manger avec parcimonie les très jeunes pousses en forme de crosse de violon, qui ont un léger goût d'amande. Mais n'en abusez pas car gare aux problèmes. Lors des grandes périodes de disette, les paysans n'hésitaient pas à déraciner puis à sécher et rapper les rhizomes pour en faire une farine qui, mélangée à celle du blé, permettait de faire un peu plus de pain.

Autres usages : Avec son grand pouvoir couvrant, la fougère est parfaite pour fabriquer un toit éponge, voire étanche aux intempéries, et vous donnera beaucoup de matière en peu d'efforts pour confectionner votre matelas et la toiture de votre abri de fortune.

ATTENTION : Ses tiges sont coupantes et vous entaillent comme un rasoir. Attention

aussi aux tiques qui aiment tout particulièrement se percher sur les feuilles de fougère au printemps.

FRAGON

Catégorie : Espèce d'arbuste dioïque de la famille des Asparagacées

Autre nom : Buis piquant, épine-de-rat, faux-houx, fragon piquant, fragonnette, gringon, houx-frelon, myrte sauvage, plante-aux-jambes-légères, petit-houx, vergandier

Nom latin ou scientifique : *Ruscus aculeatus*

Description : On le confond couramment avec le houx qui est un arbre avec un tronc et des branches alors que le fragon est un sous-arbrisseau de 50 cm de haut environ, qui se développe grâce à ses rhizomes. On le trouve dans toutes les forêts de feuillus en Europe, en Asie et en Afrique du Nord, dans les broussailles, les maquis et les talus. Les rameaux secondaires sont alternes et transformés en cladode avec une belle petite épine bien acérée. Ses rameaux font croire à des feuilles mais ce sont bien eux qui portent les fleurs (verdâtres à six pétales) et plus tard les fruits (boules rouges).

Saison de cueillette : Les jeunes pousses se ramassent au printemps.

Vertus médicinales : La plante sera efficace contre les règles douloureuses et les calculs de la vessie. Elle sera aussi apéritive et fébrifuge. Elle aura donc des pouvoirs diurétiques indéniables. Les rhizomes ont des vertus diurétiques, vasoconstricteurs et agiront contre les jambes lourdes. La racine contient du glycoside stéréoïdien, de la ruscogénine, et pourra lutter en pommade contre les hémorroïdes.

Usage culinaire et saveur : Les très jeunes pousses cassantes et violettes, et uniquement les jeunes pousses (celles qui se rompent sous l'action d'une torsion du poignet), sont comestibles crues ou cuites, à l'instar des asperges.

ATTENTION : Les belles petites baies rouges contiennent de la saponine et sont toxiques.

Autres usages : C'est un parfait « anti-intrusion » sur votre camp. En effet, les rongeurs, les chats, les serpents se piquent à son contact et n'aiment vraiment pas cette sensation. Donc si vous voulez un peu de tranquillité dans votre abri, vous pouvez couper quelques branches de fragon et les disposer au sol autour de votre campement. Vous aurez comme cela une protection efficace. Vous pourrez aussi en faire un excellent balai en serrant bien fort un bouquet de fragon monté sur un manche. Il sera parfait pour nettoyer votre bivouac.

FRAISIER DES BOIS

Catégorie : Plante vivace de la famille des Rosacées

Autre nom : Fraisier sauvage

Nom latin ou scientifique : *Fragaria vesca*

Description : C'est la plante que chacun veut trouver dans les bois pour manger ses délicieuses baies si appétissantes ! Les feuilles du fraisier ressemblent à deux gouttes d'eau, en touffe et de forme lobée, découpée. Poussant en tapis de plusieurs mètres carrés à l'ombre des grands arbres, le fraisier fait émerger ses fleurs en cyme à cinq pétales, blancs et séparés, puis la fraise (les graines appelées akènes sont le véritable fruit), à l'extrémité d'un long pédoncule. Elle atteint rarement les 30 cm de haut et est présente dans tous les sous-bois herbeux et frais européens, à mi-ombre, de 0 m à 2 000 m d'altitude.

Saison de cueillette : Printemps (mai à juillet).

Vertus médicinales :

Fraises : Véritables réserves de vitamine C, elles renferment également beaucoup de phosphore et du fer. Elles sont recommandées pour soigner l'anémie, l'hypertension et les crises d'acide urique. Parce qu'elles sont riches en acide salicylique, elles soulagent les rhumatismes.

Feuilles : Encore riches en vitamine C et en tanins, elles se prennent en gargarismes pour lutter contre une angine ou en infusion pour soulager rhumatismes et diarrhées, grâce à leur astringence.

Rhizomes : Riches en tanins, les racines (rhizomes) se récoltent au printemps. Elles vous permettront de stopper les diarrhées et hémorragies intestinales.

Usage culinaire et saveur :

Fruits crus : On ne présente plus la fraise des bois. Tout le monde en a mangé au moins une fois et l'a trouvée délicieuse avec son côté sucré et acidulé !

Jeunes feuilles : Une fois légèrement cuites, elles ne sont pas mauvaises !

ATTENTION : En cas de présence de maladie du renard (le ténia du renard), il faudra ne pas tenter le diable !

FRAMBOISIER SAUVAGE

Catégorie : Arbrisseau de la famille des Rosacées

Autre nom : Ronce du mont Ida

Nom latin ou scientifique : *Rubus idaeus*

Description : C'est un arbre déguisé en plante que de nombreuses personnes confondent avec les ronces à cause de ses fruits ressemblants et sa tige épineuse ! Mais le framboisier sauvage a vraiment des spécificités bien à lui. Originaire d'Europe et d'Asie, il pullule dans les régions montagneuses (1 500 m d'altitude) boisées comme le Jura, les Vosges… Mais j'en ai vu en plaine aussi. Ses tiges dressées, pleines de piquants, ne sont pas aussi traumatisantes que celles des ronces. Elles sont bisannuelles et meurent après la deuxième saison sans avoir donné de fruits. Puis la souche vivace fait ressurgir de nouvelles tiges pour réenclancher le cycle. Les feuilles pennées comportent cinq à sept pétioles pour celles de la base, alors que les supérieures sont trifoliées. À la période de la fructification, vous verrez rosir de beaux petits fruits non adhérents au cône du réceptacle. Ils se détachent facilement. C'est la grande différence par rapport à la mûre. J'ai remarqué que les framboisiers sauvages sont souvent présents là où se trouvent le hêtre ou le sureau. Ils ont l'air de s'apprécier, même de s'entraider pour survivre.

Saison de cueillette : Les fruits sont consommables de la mi-juillet à la mi-août.

Usage culinaire et saveur : Les fruits sont fragiles à conserver. Le mieux sera de les manger directement sur la plante car si vous essayez de les stocker dans un sachet ou même dans votre panier, ils s'écraseront et seront immangeables ! Le très grand avantage, comparativement à la fraise des bois, c'est que la framboise est bien campée en hauteur et donc hors de portée du renard et de son ténia !

G H I

GENÉVRIER COMMUN

Catégorie : Arbrisseau résineux à feuilles persistantes de la famille des Cupressacées – Conifères

Autre nom : Genièvre, petron, pétrot

Nom latin ou scientifique : *Juniperus communis*

Description : Encore une belle plante complètement atypique que vous ne pourrez pas confondre avec une autre tant elle est simple à reconnaître. Ce petit arbre, qui peut atteindre 6 m de hauteur tout de même, pousse dans les endroits correctement ensoleillés, sur les coteaux, dans les landes et les garrigues, partout en Eurasie. On le trouve de 0 m à 2 200 m. Il a besoin de peu d'eau pour se sentir bien, même sur un sol pauvre, drainé et calcaire. Il résiste parfaitement aux très fortes gelées et aux canicules. Il semble increvable. Ses aiguilles persistantes et aiguisées le défendent contre les agressions des animaux. Hormis le fait qu'il constitue un bon allume-feu (son écorce se détache en bandes et peu entrer dans la composition de votre étoupe), ce sont bien ses fruits qui nous intéressent.

Saison de cueillette : Dès que les baies sont devenues bleues, voire noires (d'août à septembre).

Vertus médicinales : Effets analgésiques, antirhumatismaux, antispasmodiques, antiseptiques et, pour finir, diurétiques… Rien que ça !

Usage culinaire et saveur : La baie du genévrier entre en grande partie dans la composition du gin et aromatise les choucroutes, mais c'est bien comme condiment que nous pouvons l'utiliser en situation de survie. Car son goût prononcé à la fois sucré et poivré est formidablement puissant et persistant en bouche. Il change des autres parfums que nous trouvons dans l'alimentation « sauvage ». Sa baie accompagnera merveilleusement vos gibiers ou vos poissons ainsi que vos salades.

Autre usage : je m'en sers aussi comme allume-feu. Pour cela je détache avec précaution les petits bouts d'écorce sur les plus vieilles et plus hautes branche de l'arbuste. En les frottant énergiquement dans mes mains j'obtiens une sorte de filasse très efficace pour démarrer le feu de camp.

GRAND PLANTAIN

Catégorie : Plante herbacée vivace de la famille des Plantaginacées

Autre nom : Gros plantain, plantain à grandes feuilles, plantain des oiseaux, plantain majeur

Nom latin ou scientifique : *Plantago major*

Description : La plante, bien de chez nous pousse partout, de 0 m à 2 300 m d'altitude (j'en ai même vu au milieu des routes), dans les prés, au bord des chemins, dans les friches, sur les trottoirs des villes, en rosette de 10 à 30 cm de diamètre. Ses feuilles sont de forme simple et entière. Ses fleurs en épi restent vertes à brunes. Son côté élastique est remarquable lorsqu'on étire délicatement la feuille. Des fils (nervures) se distendent et permettent à la plante de résister à toutes sortes d'agressions. S'il y a bien une plante commune que tout le monde connaît, c'est le grand plantain ! Elle est considérée comme une mauvaise herbe envahissante et peut gracieuse.

Saison de cueillette : Fin du printemps.

Vertus médicinales :
Plante : Elle est bourrée de tanins, de flavonoïdes et de mucilage. Son apigénine, ses acides phénols et ses iridoïdes offriront des propriétés dépuratives, diurétiques, hémostatiques, vulnéraires, anti-inflammatoires, cicatrisantes et antiallergiques intéressant.
Graines : Bien mûres et sèches, elles seront laxatives si vous les mangez en buvant abondamment. Elles gonfleront et entraîneront une défécation volumineuse, aérée et douce.
Feuilles : Fraîches, brouillées et écrasées, posées en cataplasme ou appliquées en massage doux directement sur la blessure, elles sont utilisées comme cicatrisant et apaisant sur les piqûres d'insecte (moustique), d'ortie, ou sur les ampoules. Personnellement, dès que j'ai un échauffement de mes orteils sur ma chaussure, j'applique directement une feuille de plantain sur mon pied, comme une double peau, et cela fonctionne très bien. Dans les temps anciens, on se servait du jus des feuilles broyées comme d'un collyre (il faut tout de même couper l'extrait avec de l'eau).
Racines : Une fois broyées et appliquées en cataplasme, elles ont des vertus anti-infectieuses et anti-inflammatoires sur les voies respiratoires. Cela marche aussi sur les maladies de peau.

Usage culinaire et saveur :
Très jeunes feuilles : Elles pourront être mangées crues en salade, ou cuites. Mais

attention à bien choisir votre légume car dès que la plante est un peu âgée, son amertume prend vite le dessus.
Tiges : J'aime cueillir les tiges supportant les graines encore vertes et les croquer crues ! Hormis le côté frais et tendre de la plante, vous trouverez un léger goût de champignon subtil et délicieux.
Graines : Plus tard dans la saison, elles pourront être ramassées bien mûres et devenir un excellent complément alimentaire, très riche.

HARICOT DE MER

Catégorie : Algue marine de la famille des Himanthaliacées

Autre nom : Spaghetti des mers

Nom latin ou scientifique : *Himanthalia elongata*

Description : C'est une algue brune qui peut faire plusieurs mètres. Elle a vraiment l'apparence d'un haricot géant. On en trouve en abondance sur la côte bretonne, dans les endroits bien secoués par les vagues et les courants. Vous ne pourrez pas la manquer car elle colonise les rochers en touffes et pousse à partir d'un drôle d'organe en forme de cupule. C'est vraiment une belle et grande source d'alimentation pour un *survivor* ! Imaginez-vous ramasser plusieurs kilos de nourriture en un rien de temps, c'est un véritable miracle de trouver autant de nourriture en une seule fois !

Saison de cueillette : De préférence au printemps, où elles sont plus tendres qu'en été, ou pendant les marées basses à fort coefficient.

Vertus médicinales : C'est bien sa teneur en vitamine C et son taux élevé en fibres et en fer assimilable qui est intéressant. Mais elle possède aussi glucides, lipides, magnésium, potassium, calcium, iode et sodium.

Usage culinaire et saveur : Plongez-les dans de l'eau bouillante légèrement salée, goûtez-les de temps en temps. Généralement, ils sont cuits en 10 minutes, mais plus la saison avance vers l'été, plus il faudra les faire bouillir longtemps. S'ils sont croquants, ils sont cuits et délivreront un maximum de saveur iodée.

HÊTRE

Catégorie : Arbre appartenant à la famille des Fagacées

Autre nom : Fayard

Nom latin ou scientifique : *Fagus sylvatica L.*

Description : C'est un de nos plus grands arbres de la forêt. Il pousse la plupart du temps en futaies étendues, mais de superbes forêts sont à signaler dans toute l'Europe d'où il est originaire. Il peut aussi se développer à l'abri d'autres arbres, comme le chêne rouvre ou l'épicéa. Il adore les climats humides et tempérés. Son écorce caractéristique grise et granuleuse vous permettra de ne pas le confondre avec un autre. Ses feuilles caduques, luisantes, ovales et pointues, ondulées, seront moins identifiables. C'est un arbre qui a des fleurs mâles (en chatons) et femelles (groupés par deux). Les faines (ses fruits) sont en forme de bogue épineuse renfermant quatre graines comestibles.

Saison de cueillette : Les faines se ramassent en automne et tout l'hiver si elles n'ont pas gelé.

Vertus médicinales :
Graines des faines : C'est de la bombe en barre ! En effet, elles contiennent 50 % de lipides et sont très riches en potassium. Elles vous donneront l'énergie nécessaire et elles favoriseront l'expulsion des calculs rénaux.
Écorce des jeunes arbres : Broyée et prise en décoction, elle sert à lutter contre la dysenterie car elle est très astringente.
Feuilles en infusion : Elles contribuent à soigner les angines, la diarrhée et les aphtes.

Usage culinaire et saveur :
Graines des faines : Elles ont une douce saveur de noisette et la consistance et la couleur des pignons de pin. C'est un vrai régal ! Si vous les faites légèrement griller à sec et que vous enlevez leur fine enveloppe brune (qui peut s'avérer toxique en forte quantité), vous m'en donnerez des nouvelles ! Si vous avez l'énergie, vous pourrez presser la faine pour en faire de l'huile et vous en servir pour la cuisine (elle se conserve très facilement et longtemps).
Très jeunes feuilles : Une fois cuites, elles ont le goût du chou.
Cambium (seconde écorce) **:** Lui aussi est comestible. Il faut le collecter et le transformer en farine (vous aurez beaucoup de travail pour l'extraire, le broyer finement et le faire sécher). Vous pourrez alors cuisiner une sorte de bouillie ou du pain, comme les campagnards le faisaient en période de pénurie alimentaire pour survivre.

IF COMMUN

Catégorie : Arbre issu d'une espèce de conifère non résineux de la famille des Taxacées

Autre nom : If à baies

Nom latin ou scientifique : *Taxus baccata*

Description : C'est un arbre qui est devenu rare dans nos forêts. Pourtant, il était courant en Angleterre et en France à la préhistoire. Mais c'est à partir de l'Antiquité et du Moyen Âge qu'il a commencé sa brutale raréfaction due à son éradication systématique par l'homme ! En cause : sa toxicité pour le bétail et surtout ses propriétés mécaniques pour la fabrication d'arcs. Un massif d'ifs est appelé une « ivaie ». On en trouve encore dans le sud de l'Angleterre, en Belgique, mais ils sont rares en France. Il peut atteindre plus de 20 m de haut, en forme de sapin élancé ou ample comme un chêne, tout dépend de son milieu et de la bataille qu'il mène avec ses voisins pour atteindre la lumière. Son écorce est fine, écailleuse, brune à rougeâtre. Ses rameaux sont très souples la première année et se rigidifient ensuite. Ses feuilles sont des aiguilles de 2 à 4 cm de long, souples et molles, plates, vert foncé. Les fleurs des arbres mâles produisent un gros pollen au printemps, tandis que les arbres femelles forment des fruits de la taille d'une petite olive d'un rouge vif translucide, gluants et charnus (larilles), qui laissent apparaître une graine noire.

Saison de cueillette : Septembre.

Vertus médicinales : Il n'y a bien que l'arille (le fruit) qui n'est pas toxique. L'écorce, les aiguilles, la sève, les racines, le pépin des fruits s'avèrent hautement toxiques car bourrés d'alcaloïdes (taxine). Mais comme tout poison, c'est aussi un remède. Les chercheurs ont identifié une substance s'avérant efficace contre certains cancers. Ainsi, le taxol est un puissant médicament contre le cancer du sein, de l'estomac, du cou et de la tête, de la prostate, des poumons… Le seul problème est qu'il faut abattre plus de 7 000 arbres pour obtenir 1 kg de taxol ! Il sera dur pour vous en situation de survie de vous fabriquer votre potion !

Usage culinaire et saveur : Tout est toxique dans cet arbre, sauf le fruit qui peut être mangé directement sur l'arbre en prenant soin de rejeter la graine noire.

ATTENTION : La graine noire se trouvant à l'intérieur des fruits est mortelle !

Autres usages :
Arc : C'est pour moi le meilleur bois pour fabriquer un arc digne de ce nom ! Ce n'est pas pour rien que les Grecs, les Gaulois, les archers du Moyen Âge, Robin des bois avaient

un arc en if ! Il est imputrescible, robuste, dense et stable tout en ayant une bonne souplesse.
Vous pourrez utiliser la sève de l'arbre comme poison au bout de vos flèches.

L M N

LAMIER BLANC

Catégorie : Plante vivace de la famille des Lamiacées

Autre nom : Ortie blanche, ortie morte

Nom latin ou scientifique : *Lamium album*

Description : Cette plante hypercommune en Eurasie, vivace, de 50 cm de haut, pousse sur les talus et dans les zones légèrement humides comme les sous-bois, les chemins, jusqu'en altitude (2 200 m). De la même famille que les orties, elle ne pique pas ! Vous trouverez un grand nombre de différents lamiers comme le lamier pourpre, jaune, tacheté, à longues fleurs, chacun avec ses petites particularités… Mais le lamier blanc est le plus courant et ses fleurs blanches fleuriront de mars à juin en étant disposées en cercle et regroupées juste au-dessus des feuilles. Les feuilles opposées de forme simple, poilues, ressemblent à celles de l'ortie, et sont en forme de cœur. La tige rougeâtre est carrée et velue.

Saison de cueillette :
Feuilles : De préférence avant la floraison.
Sommités fleuries : En début de floraison puis séchées à l'air.

Vertus médicinales : La plante est constituée de flavonoïdes, de tanins et de potassium. Les parties aériennes et les fleurs sont anti-inflammatoires, astringentes et dépuratives. Elles sont aussi efficaces contre les troubles utérins et les hémorragies.

Usage culinaire et saveur : Elle se cuisine comme l'ortie, cuite en soupe. Ne vous attendez pas à des miracles gustatifs, je trouve sa saveur un peu insipide.

LAMINAIRE SUCRÉE (ALGUES)

Catégorie : Algue brune de la famille des Laminariacées

Autre nom : Baudrier de Neptune

Nom latin ou scientifique : *Saccharina latissima*

Description : Vous trouverez sûrement cette algue dans les eaux vives et froides de nos côtes. Elle pousse sur des fonds rocheux, pas très loin de la surface, car elle a besoin de lumière pour se développer. (Elle peut tout de même se trouver à plus de 10 m de profondeur.) Son aspect rappelle un concombre de mer aplati car son thalle est plat comme une crêpe et gaufré sur ses bords. Dans certaines régions, elle atteint 3 m de long.

Saison de cueillette : Pas de saison particulière mais il faut la glaner jeune.

Vertus médicinales : Comme elle contient du saccharose, elle sera parfaite pour vous donner du tonus et vous procurer un surcroît d'énergie.

Usage culinaire et saveur : Si vous avez la possibilité de la faire sécher, une couche blanchâtre apparaîtra à sa surface : c'est du sucre ! Je vous conseille de consommer les jeunes algues, beaucoup plus tendres et souvent plus sucrées. Elles seront parfaites pour assaisonner vos desserts et plats.

LIERRE GRIMPANT

Catégorie : Liane arbustive de la famille des Araliacées

Autre nom : Drienne, herbe-à-cors, lierre-des-poètes, lierret, rondelette, rondette

Nom latin ou scientifique : *Hedera helix*

Description : Cette plante n'est pas comestible, voire très toxique pour certaines espèces ! Que le fruit soit blanc ou noir, que le lierre pousse en rampant sur un tronc d'arbre ou se développe au sol, ne prenez aucun risque et retenez la règle la plus simple : lierre = toxique. L'espèce est spontanée en zone tempérée eurasiatique de l'hémisphère nord et, la plupart du temps, arborescente. C'est une liane comme la clématite, le houblon ou le chèvrefeuille. Elle pourra atteindre 100 m de long et 40 cm de diamètre à sa base, vivre plusieurs siècles et se hisser au sommet de nos plus grands arbres. Elle s'adaptera à tous types de conditions météo : sécheresse, pluie abondante… Elle peut s'épanouir en bord de mer comme à la montagne (1 000 m). Ses feuilles sont vert foncé, alternes et coriaces. Elles sont persistantes (elles tombent tous les six ans) et de différentes formes selon leur fonction pour la plante. Les rameaux parsemés de poils portent des crampons puissants lui permettant de s'agripper à n'importe quel support. Le lierre n'est pas un parasite de l'arbre comme le gui. Il est l'habitat de nombreux petits oiseaux et d'insectes l'hiver.

Saison de cueillette : Toute l'année.

Vertus médicinales : Le bois et les feuilles de cette liane contiennent des saponosides, des flavonoïdes, de l'acide chlorogénique et de de l'acide caféique. Le lierre est donc un dépuratif très puissant qui agit contre les affections bronchiques. Mais attention tout de même à son usage interne. Car son côté toxique n'est jamais trop loin et il est essentiel d'être parfaitement au point avant de se lancer dans un traitement.

Usage culinaire et saveur :

ATTENTION : Lierre = toxique.

Autres usages :
Feu : C'est le matériau idéal pour faire de la braise et donc du feu ! Pour cela, il faudra vous procurer une tige de lierre morte – sèche –, un peu attaquée par les insectes – à l'aspect noir (comme brûlée) et d'un bon diamètre (3 cm minimum). Vous fabriquerez une planchette qui vous servira à fabriquer un kit de feu par friction (voir Noisetier).
Lessive : Il est tout à fait possible de fabriquer une lessive avec des feuilles de lierre. Mixez finement vos feuilles de lierre (sèches), noyez-les avec de l'eau (le moins calcaire

possible), faites bouillir le tout pendant 10 minutes, retirez du feu et laissez infuser un jour. Filtrez et mettez votre préparation en bouteille. C’est prêt à l’emploi (comme une lessive classique) !

LIERRE TERRESTRE

Catégorie : Plante de la famille des Lamiacées

Autre nom : Courtoie de Saint-Jean, glécome, herbe de Saint-Jean, rondote, rondelote

Nom latin ou scientifique : *Glechoma hederacea*

Description : C'est une petite plante velue dont la tige est rampante, que vous rencontrerez dans les bois de toute l'Eurasie, de 0 m à 1 600 m d'altitude, sur des talus frais, au bord des chemins humides et toujours à mi-ombre. Elle s'étend en tapis pouvant couvrir de nombreux mètres carrés. À chaque aisselle de paires de feuilles, elle pourra s'enraciner et faire naître une tige verticale portant des fleurs et des feuilles. Les feuilles, opposées, pétiolées, simples, en forme de cœur arrondi, crénelées et d'un vert luisant, sont portées par un long pétiole. Les fleurs, pédonculées, à tube droit, petites et violettes-mauves à pourpre, poussent souvent par groupes, tournées vers la lumière. Elles fleurissent tout le printemps.

Saison de cueillette : Printemps.

Vertus médicinales : Les parties aériennes (sommités fleuries) contenant pas mal de vitamine C et de tanins sont les plus efficaces pour soigner les bronchites, l'asthme et les petites grippes. Sa teneur en vitamine C vous redonnera la pêche !

Usage culinaire et saveur : Prenez soin de récolter les plus jeunes feuilles et les fleurs. Mangez-les crues, vous savourerez ses arômes très particuliers et agréables. Personnellement, je l'utilise comme condiment car son goût est assez puissant pour que je n'en fasse pas un plat à part entière.

ATTENTION : N'en consommez pas trop car la plante contient tout de même des substances toxiques à faible dose.

MACERON

Catégorie : Plante herbacée bisannuelle de la famille des Apiacées

Autre nom : Grande ache, gros persil de Macédoine, persil-de-cheval

Nom latin ou scientifique : *Smyrnium olusatrum*

Description : C'est une plante qui se plaît au soleil sur un sol frais et riche en matière en décomposition. On la trouve spontanément sur des terrains en friche dans le sud de la France, mais aussi dans les pays européens du Sud, en Afrique du Nord, en Angleterre et en Asie occidentale. Elle atteint plus d'1,50 m de haut. Sa tige raide et solide, creuse et cannelée, et ses feuilles de couleur vert clair, alternes, de belle taille, en imposent ! Les fleurs blanches ou rosées sont regroupées en ombellules comme celles de l'angélique ou de la berce (d'ailleurs, un œil non averti s'y trompe). L'important est de ne pas la confondre avec la grande ciguë qui est très toxique !

Saison de cueillette : Printemps.

Vertus médicinales : Les fruits et les racines ont des vertus stomachiques et diurétiques intéressantes.

Usage culinaire et saveur : Tout se mange dans cette plante ! Les fleurs en bouton, pendant la floraison ou même après la floraison. Une fois que les jeunes fruits naissent, tout est comestible. On utilise les graines comme poivre sauvage car après concassage, elles parfumeront toute votre alimentation. Les racines sont consommables crues et cuites. Les plus jeunes pousses, elles aussi, peuvent être mangées en salade, crues ou cuites. Quant aux plus vieilles feuilles au goût de céleri beaucoup plus prononcé, je m'en sers pour aromatiser les viandes et rehausser le goût des soupes. Si vous voulez mon avis et pour faire court : le maceron est largement meilleur cuit car la cuisson laisse émerger son léger goût sucré.

MARJOLAINE

Catégorie : Plante vivace de la famille des Lamiacées

Autre nom : Marjolaine à coquilles, marjolaine officinale, origan sauvage

Nom latin ou scientifique : *Origanum vulgare*

Description : Cette petite plante est extrêmement implantée en France. Les friches et sols arides et ensoleillés sont son terrain favori. Elle se sent bien partout. Proche de l'origan, elle peut atteindre 80 cm de hauteur mais on la trouve la plupart du temps en version 40 cm ! Les feuilles opposées, vert foncé et ovales de 2 cm de longueur, sont sans pétiole. Au sommet des tiges carrées et poilues, les petites fleurs mauves (parfois blanches) se regroupent pour former un ou plusieurs beaux petits panaches.

Saison de cueillette :
Feuilles : Pour trouver le meilleur de leur saveur fraîche, au printemps.
Tiges fleuries : En plein été, séchées sur pied. Elles pourront être conservées toute l'année pour être infusées.

Vertus médicinales : L'huile essentielle de marjolaine contient du thymol et du carvacrol qui aide à soigner les inflammations des bronches. Elle soulage les rhumatismes et les torticolis en application locale de feuilles broyées fraîches. Plus surprenant, elle stimule les estomacs en panne d'appétit.

Usage culinaire et saveur : Je l'emploie essentiellement pour aromatiser l'eau devenue potable par ébullition ou pour aromatiser mes plats. Son arôme délicat vous fera penser au thym.

MARGUERITE

Catégorie : Plante herbacée vivace de la famille des Astéracées

Autre nom : Arbre aux fraises

Nom latin ou scientifique : *Leucanthemum vulgare*

Description : Cette plante pousse en touffe et peux atteindre 80 cm de hauteur. Elle est connue de tous avec ses grandes tiges supportant une fleur aux pétales blancs autour d'un centre jaune. On la trouve dans toute l'Europe, dans les prés, les sous-bois, mais aussi au bord des chemins et routes. Elle s'adapte et se développe particulièrement sur un sol à l'acidité légère avec un substrat calcaire.

Saison de cueillette : Printemps et été.

Vertus médicinales : On peut en concocter des infusions de fleurs séchées. De la même famille que la camomille, elle possède les mêmes vertus calmantes, digestives, antispasmodiques et astringentes.

Usage culinaire et saveur : Autrefois, elle était fréquemment mangée. Les racines, les jeunes pousses, les feuilles fraîches et les boutons floraux se consomment crus dans toutes sortes de salades. Vous leur trouverez un arôme poivré et très légèrement sucré.

MASSETTE

Catégorie : Plante de la famille des Typhacées

Autre nom : Quenouille, queue-de-renard, rauche

Nom latin ou scientifique : *Typha latifolia*

Description : Elle pousse et s'épanouit uniquement les pieds dans l'eau. Vous la trouverez donc exclusivement aux abords des mares et étangs, mais aussi sur les berges des cours d'eau, dans les zones des régions tempérées et tropicales de l'hémisphère nord. Elle pourra mesurer jusqu'à 3 m mètres de haut. En France, vous la remarquerez dans sa version plus petite (1,5 m). Elle a un grand rôle dans la filtration des eaux mais sa prolifération devient vite hors de contrôle. Elle est un excellent habitat pour de nombreux oiseaux et rongeurs qui feront le bonheur de votre repas de « survivor » si vous savez bien poser vos pièges.

Saison de cueillette :
Rhizomes : Début du printemps et automne.
Massettes (fleurs) : Été.
Jeunes pousses : D'avril à juin.
Usage culinaire et saveur : Au printemps, j'aime arracher les jeunes pousses et les manger comme des asperges. Les bases des grandes tiges supportant la quenouille peuvent elles aussi être dégustées crues si elles sont suffisamment tendres (plus elles seront jeunes, plus elles seront tendres). Le pollen (le « mimi » qui forme la « panouille ») quant à lui peut se transformer en une sorte de pain, mais c'est sans conteste les parties souterraines de la plante qui sont les plus intéressantes. En effet, les rhizomes peuvent être consommés cuits ou crus, mais aussi moulus en farine pour être cuisinés comme celle du blé.

Autres usages :
Chasse : Lieu d'habitat pour de nombreux animaux pouvant être chassés, comme le rat musqué, la poule d'eau, le canard, le ragondin…
Feu : Les « poils » constituant la quenouille sont tellement serrés et hors sol qu'ils ne sont que très rarement mouillés, ce qui en fait un excellent allume-feu (très utile en période de pluie ou tout semble détrempé autour de soi).
Vannerie : Les feuilles longues et larges, une fois séchées puis humidifiées et torsadées pourront être utilisées pour le paillage – fabrication d'un oreiller de fortune par exemple.

ATTENTION : Ne pas confondre avec l'iris qui pousse dans le même biotope et qui est toxique.

MAUVE SYLVESTRE

Catégorie : Plante vivace de la famille des Malvacées

Autre nom : Fausse-guimauve, fromage, grande-mauve, mauve-des-bois, mauve sauvage, petit-fromage

Nom latin ou scientifique : *Malva sylvestris*

Description : Aussi courante que la chicorée sauvage ou le plantain, vous la rencontrerez partout sur votre chemin du moment que vous n'êtes pas en altitude (800 m maximum). Elle arrive même à pousser au milieu des routes peu fréquentées ! Haute de presque 1 m l'été, elle est incroyablement tenace et résistante. Elle s'adapte aux terrains et climats les plus extrêmes que l'Europe peut produire. L'hiver, elle se développe en tapis avec ses feuilles en forme de palme ou d'éventail, alternes, dentées, de cinq à sept plis. Ses fleurs en grappe sont constituées de cinq pétales échancrés dans leur terminaison, de couleur mauve, avec des veines plus foncées (pourpre). Elle fleurit entre mai et septembre. Si vous voulez la déraciner, il faudra user de toute votre énergie car elle ne se laissera pas faire.

Saison de cueillette : Toute l'année.

Vertus médicinales : Grâce à leurs propriétés mucilagineuses mais aussi à leurs teneur en tanins et vitamines A, B, C les jeunes pousses, les fleurs et les feuilles ont un effet puissant adoucissant, digestif, laxatif et mucilagineux. Elles agiront contre votre constipation. Mais elles sont aussi efficaces contre les maladies inflammatoires des poumons et des voies digestives telles que bronchites, toux, trachéites, gastrites, diarrhées, dysenterie. Ne pas oublier leur efficacité à soulager les voies urinaires et à lutter contre les cystites. Une fois soulagé, vous remarquerez leur côté tranquillisant et soporifique.
Pour tous ces traitements, vous pourrez prendre 10 fleurs ou feuilles infusées dans une tasse d'eau chaude (non bouillante) pendant 10 minutes (3 tasses par jour). Effet garanti.
Pour la gorge en gargarisme : 50 g de feuilles ou de racines pour 1 litre d'eau.

Usage culinaire et saveur : La saveur des jeunes feuilles et des très jeunes pousses est assez agréable mais vous leur trouverez tout de même un côté mucilagineux légèrement gênant. C'est pour cela que je la conseille si vous avez besoin d'épaissir votre soupe de survie. Je la surnomme la « Garagua du survivor ». Crues, en salades, mais surtout cuites, en soupe avec d'autres légumes, elles consituent un bon aliment. Les fleurs pourront décorer vos salades et desserts.

MENTHE DUVETEUSE

Catégorie : Plante herbacée de la famille des Lamiacées

Autre nom : Baume sauvage, menthastre, menthe à feuilles rondes, menthe odorante, menthe suave

Nom latin ou scientifique : *Mentha suaveolens*

Description : J'ai dénombré au moins dix espèces de menthe différentes, toutes dégageant une forte odeur dès que l'on marche dessus, et encore plus dès que l'on les cueille. La menthe duveteuse est l'une des plus communes. Haute de 30 à 60 cm, elle est vivace et pousse en tapis. Sa tige dressée à sections carrées est couverte de poils, comme les feuilles opposées qui en partent. Au sommet, ses fleurs s'épanouissent en plein soleil. En France, on la trouve un peu partout, jusqu'à 1 600 m d'altitude. Sur le pourtour méditerranéen, en Turquie, au Maroc, en Nouvelle-Zélande en Amérique du Nord et du Sud, en Angleterre, nous la trouvons toujours aux abords des ruisseaux et fossés, au bord des chemins semi-ombragés.

Saison de cueillette : Toute l'année, mais il sera bon de ne prélever que les feuilles d'un vert tendre (jeunes feuilles).

Vertus médicinales : Ses feuilles vous apporteront un effet tonifiant, antispasmodique et stomatique. Certaines menthes riches en huiles essentielles pulégones ont des vertus antibactériennes indéniables. Mais l'activité antioxydante des menthes contenant du polyphénol est très intéressante et puissante.

Usage culinaire et saveur : Vous pourrez préparer un thé à la menthe sans problème en faisant infuser plusieurs feuilles dans un petit volume d'eau (ne mettez pas les tiges qui, parfois, donnent un peu d'amertume). Il ne vous restera plus qu'à trouver les sept morceaux de sucre dans la nature pour espérer faire le même thé à la menthe que les Berbères ! Vous pourrez aussi utiliser ses feuilles comme condiment (hachez-les au dernier moment, elles s'oxyderont moins à l'air et n'en délivreront que mieux leur saveur).

Autres usages : Je m'en sers comme répulsif et insecticide sur mes différents bivouacs. Ainsi, l'huile essentielle de menthe s'avère très toxique pour les insectes. Mettre une poignée de menthe sur les braises de son feu de camp permet de lutter contre les attaques des moustiques.

MERISIER

Catégorie : Arbre de la famille des Rosacées

Autre nom : Cerisier des bois, cerisier des oiseaux, cerisier sauvage

Nom latin ou scientifique : *Prunus avium*

Description : C'est la version « sauvage » de notre cerisier ! Il pousse partout en Europe, en Asie de l'Ouest et parfois en Afrique du Nord, mais d'une manière dispersée dans nos forêts. C'est grâce à lui et après sélection que nous avons les formes domestiquées des cerisiers. L'arbre est plutôt élancé, avec un fût (tronc) cylindrique à l'écorce fine, foncée et lisse (comme celle du bouleau ou des cerisiers de votre jardin), et pousse très rapidement. Souvent, la cime est étroite et arrondie et ses branches retombent sur les côtés. Il atteint facilement 20 m de haut et peut vivre un siècle si les conditions le permettent. Il aime les terrains sableux, légèrement acides, riches en humus et pas trop ensoleillés. Ses feuilles sont en amantes (elliptiques), alternes et dentées. Ses fleurs blanches sont pédonculées en petits bouquets (au printemps, l'arbre devient littéralement tout blanc les bonnes années tant elles sont nombreuses). Ses fleurs deviendront des cerises orange à pourpres allant jusqu'au noir, plus petites que leurs cousines des jardins, avec un aussi gros noyau. Elles seront charnues, parfois amères, mais souvent sucrées.

Saison de cueillette : Printemps.

Vertus médicinales : Les jeunes feuilles et les queues (pédoncules des fruits) contiennent des tanins et de la provitamine A et seront utiles pour traiter les problèmes de constipation et rénaux. Vous pourrez les consommer en infusion.

Usage culinaire et saveur : Bien sûr, les merises seront excellentes et pleines de sucre. À manger directement sur l'arbre. Mais essayez de les faire légèrement compoter avec de la menthe par exemple, vous m'en donnerez des nouvelles ! Les feuilles pourront faire un bon condiment pour parfumer vos gibiers.

MILLEPERTUIS PERFORÉ

Catégorie : Plante herbacée vivace de la famille des Clusiacées

Autre nom : Chasse-diable, herbe aux fées, herbe du tonnerre, herbe de la Saint-Jean, herbe de Saint-Éloi, millepertuis officinal, trucheron…

Nom latin ou scientifique : *Hypericum perforatum*

Description : On trouve cette plante sauvage dans toute l'Europe, en Asie, en Afrique, jusqu'en Australie. Mais c'est bien en Europe, en lisière de bois, en pleine prairie, sur des talus au soleil, au sec dans le calcaire, que nous la retrouverons. Cette petite plante se reconnaît facilement. Les feuilles elliptiques ou linéaires, sessiles, obtuses sont plus claires sur leurs faces inférieures et parsemées de points noirs et de poches transparentes sécrétives, pleines d'huile essentielle, et donnent vraiment l'impression d'être perforées, d'où leur nom : millepertuis, qui signifie « mille trous ». Cette plante vivace pouvant atteindre un petit mètre de haut fait le plus couramment 40 cm. Elle est soutenue par une tige rigide dressée. Ses fleurs jaune vif ponctuées de noir ont 5 pétales. Le calice compte 5 sépales. Elles apparaîtront en mai et septembre.

Saison de cueillette : À la Saint-Jean (aux alentours du 21 juin si possible).

Vertus médicinales : Après avoir cueilli ses sommités fleuries en début de floraison et les avoir fait sécher (essayez de collecter au moins la moitié des capsules immatures et l'autre moitié en pleine maturité), vous obtiendrez une efficacité maximum. La plante aura plusieurs vertus et effets sur votre organisme :
Propriétés vulnéraires : C'est un adoucissant et émollient pour la peau. La plante entière peut être appliquée en usage externe, directement sur la peau. Elle apaisera les douleurs grâce à l'huile essentielle. Les effets antitraumatiques et anti-inflammatoires, cicatrisants et hémostatiques, seront très intéressants si vous préparez une macération des sommités fleuries dans de l'huile et que vous l'appliquez régulièrement. Cette préparation soulagera vos brûlures et contusions. Attention tout de même aux réactions photosensibles.
Soigne la dépression : Le millepertuis aurait la même efficacité que les antidépresseurs conventionnels ! Une chose est certaine : la plante possède de l'hyperforine et beaucoup d'autres substances qui ont un effet inhibiteur sur les récepteurs du système nerveux central et provoquent des effets euphorisants et antidépresseurs.

ATTENTION : Effets secondaires ! Arytmie et palpitations peuvent apparaître, donc prudence avec les personnes au cœur fragile. Le millepertuis augmente ou diminue aussi les effets de certains médicaments. Et exacerbe les émotions des personnes

nerveusement fragiles.

MONNAIE-DU-PAPE

Catégorie : Plante herbacée de la famille des Brassicacées

Autre nom : Herbe-aux-écus, lunaire annuelle, médaille de Judas

Nom latin ou scientifique : *Lunaria annua*

Description : Encore une plante que vous ne pourrez pas confondre avec une autre tant elle est singulière avec ses feuilles vert clair, alternes, de forme simple, cordiformes et découpées, ses fleurs rose à violet au printemps, en grappes feuillues, mais surtout ses fruits, appelés siliques, en forme de disque plat, translucides, qui laissent apercevoir ses graines. Elle pourra atteindre 120 cm de haut les bonnes années si elle est sur un terrain favorable au frais, à mi-ombre, dans un fossé ou une haie, en dessous de 1 500 m d'altitude. Son nom provient en partie de la forme de ses fruits faisant penser à des pièces de monnaie

Saison de cueillette : Printemps.

Usage culinaire et saveur : Au printemps, vous pourrez manger les jeunes fruits, les jeunes feuilles et les fleurs crues. La plante aura alors un goût de petit pois. Ses racines ont quant à elles une saveur plutôt piquante et servent d'épice. Les graines, une fois grillées, font un excellent thé.

MOUTARDE DES CHAMPS

Catégorie : Plante annuelle herbacée de la famille des Brassicacées

Autre nom : Crucifère, moutarde sauvage, raveluche, sénévé

Nom latin ou scientifique : *Sinapis arvensis*

Description : Vous la croiserez certainement dans des friches, aux abords des champs, sauvage ou semée par l'agriculteur pour rééquilibrer ses sols partout en Europe et en Asie, en dessous de 1 700 m d'altitude, en plein soleil. Dans les deux cas, elle germe en automne et atteint 50 cm de hauteur. La tige a des poils durs. Les jeunes pousses passeront l'hiver sans encombre et les tiges qui donneront des fleurs grandiront au printemps (mai-juin). Les feuilles sont découpées, alternes et irrégulières, de forme simple ou composée, de couleur vert foncé. Les bouquets terminaux des fleurs sont jaune vif et les sépales sont à l'écart des pétales. Le fruit (silique) est en forme de petit haricot et contient des graines.

Saison de cueillette :
Jeunes feuilles : De l'automne au printemps.
Fleurs : Mai.

Vertus médicinales : La moutarde sauvage (sa graine surtout) a de bonnes propriétés laxatives, diurétiques et antiseptiques pour le système digestif. Elle stimule aussi le pancréas.

Usage culinaire et saveur : Les feuilles, les fleurs et les graines ont une saveur piquante qui rappelle la moutarde en pot. Vous vous en servirez donc comme condiment pour pimenter vos salades. Mais vous n'hésiterez pas non plus à faire cuire les feuilles comme des épinards, je trouve cela délicieux.

MYRTILLIER

Catégorie : Plante de la famille des Éricacées

Autre nom : Arbre aux fraises

Nom latin ou scientifique : *Vaccinium myrtillus*

Description : Le myrtillier commun sauvage pousse naturellement en Europe et vous le trouverez dans la plupart des massifs montagneux, dans les sous-bois ou sur les plateaux froids, de 0 m à 2 600 m d'altitude. C'est un petit arbuste rampant pas plus haut que le fragon. Ses rameaux ligneux et anguleux se dressent vers le ciel et sont couverts de petites feuilles caduques, alternes, ovales, finement dentelées de couleur vert pâle. Les fleurs émergent au printemps sous forme de petits grelots blancs-verts ou rosés, pendant en grappe. Puis au cours de l'été viendront des baies bleutées à noires, les fameuses myrtilles. Après les beaux jours, les feuilles deviendront rougeoyantes et tomberont. Il faut savoir que le ramassage de la myrtille est soumis à autorisation dans certaines régions de France (parcs et réserves naturels). Renseignez-vous avant de partir à l'assaut des flancs de montagne.

Saison de cueillette :
Fruits : D'octobre à janvier.
Feuilles : Printemps (avant la fructification) et les faire sécher à l'ombre (tanin).

Vertus médicinales : Faire infuser 20-30 g de feuilles séchées concassées dans 1 litre d'eau. Faire une décoction de 50-80 g de fruits séchés dans 1 litre d'eau.
Feuille : Elle contient des tanins, du manganèse et du fer. Elle a donc des effets toniques, antiseptiques, astringents, antidiabétiques et anti-troubles digestifs.
Fruit : Il contient aussi des tanins, des minéraux, de la pectine et de la vitamine C et A, et vous aidera à traiter les inflammations et les diarrhées, à lutter contre les bactéries et les infections urinaires et à améliorer la circulation sanguine. Il a aussi un effet astringent et antioxydant.
Jus de myrtille : Il aurait un effet remarquable sur notre mémoire sans que les scientifiques sachent bien l'expliquer.

Usage culinaire et saveur : Elles ont une douce saveur sucrée et on peut les manger fraîches directement sur l'arbuste. Vous pourrez essayer de les conserver en les faisant sécher pour les consommer en tisane. Si vous possédez des moyens de conservation, cela vous ouvrira les champs du possible : vous pourrez confectionner du vin, des sorbets, et la fameuse confiture de myrtille ! Mais n'oubliez pas que les feuilles sont consommables en salade (privilégiez les jeunes feuilles).

ATTENTION : Vous veillerez à ce que les renards (ou des chiens) de la zone de cueillette ne soient pas présents car il n'est jamais bon de ramasser trop près du sol des baies potentiellement infectées par le ténia du renard.

NÉFLIER

Catégorie : Arbre de la famille des Rosacées

Autre nom : Mêlier, mesplier, mespoulo, néflier commun

Nom latin ou scientifique : *Mespilus germanica*

Description : C'est un arbre de nos campagnes que nos anciens reconnaissaient car il est assez commun en Europe du Sud mais aussi en Asie occidentale et centrale. Très rustique, il n'aime pas trop l'humidité et supporte très bien les fortes gelées. Haut de 5 m environ avec son tronc et ses branches à l'écorce écailleuse, noire et tortueuse, il vous fera penser à un vieux poirier. Ses feuilles vert pâle sont simples, alternes, dentelées irrégulièrement, de forme elliptique et pointue au sommet. Ses fleurs apparaissent en mai et juin et ressemblent à celles d'un cerisier ou d'un pommier. Il donne des fruits qui pourront être consommés une fois blets, les nèfles (ou cul-de-chien) : de 3 à 6 cm de diamètre pour les plus grosses, en forme de poire aplatie. Dur comme de la pierre, le fruit à la peau rappeuse et marron est visible en bout de rameau, au milieu d'un bouquet de feuilles.

Saison de cueillette : La récolte des fruits s'effectue en octobre (dès les premières gelées constatées).

Vertus médicinales : Bourrée de vitamine C et B, de sucre et de tanins, la nèfle est d'une grande aide pour trouver des forces !

Usage culinaire et saveur : Pour être consommés et appréciés, les fruits devront d'abord subir une sorte de mise au placard dans un endroit aéré et sec (un abri sous roche sera parfait). Ainsi, ils ramolliront et deviendront blets, donc consommables et appréciables (sans goût âpre et astringent).

NÉNUPHAR BLANC

Catégorie : Plante aquatique herbacée vivace de la famille des Nymphéacées

Autre nom : Nymphéa

Nom latin ou scientifique : *Nymphaea alba* ou *Nymphaea candida*

Description : Comme pas mal de nos végétaux communs sauvages, le nénuphar vient d'Asie, même si on en trouve aussi en Afrique du Nord et en Amérique du Sud. Il s'épanouit sous les climats chauds et tempérés. En France, on rencontre à l'état naturel le nénuphar blanc boréal, présent sur les lacs ou les bras de rivière où le courant est inexistant, voire très faible. Cette plante aquatique peut atteindre 2 m de haut. Elle a tendance à devenir envahissante et à vouloir recouvrir l'ensemble de la surface de l'eau. En effet, son rhizome (sa racine) s'enracine au fond marin et le pétiole (tige) rejoint la surface pour laisser s'épanouir la grande feuille, entière et arrondie. La fleur, blanche à rose, est constituée d'un calice à quatre sépales et d'une bonne vingtaine de pétales, et s'épanouit au milieu des feuilles. À ne pas confondre avec le nénuphar jaune ou le petit nénuphar !

Saison de cueillette : Toute l'année.

Vertus médicinales :
Rhizomes : Pris en décoction, ils sont astringents, antiseptiques et antispasmodiques. Ils ont un effet bénéfique sur les troubles digestifs.
Fleurs : Apaisantes et calmantes, elles sont recommandées pour trouver le sommeil et calmer les plus nerveux et excités d'entre nous.

Usage culinaire et saveur :
Rhizomes : Ils sont comestibles une fois que vous les aurez fait cuire dans plusieurs eaux pour éliminer leur âcreté.
Graines : Elles pourront être torréfiées, voire éclatées (comme du pop-corn) à sec dans votre gamelle, directement sur le feu.

NOISETIER

Catégorie : Arbuste vivace de la famille des Betulacées

Autre nom : Coudrier

Nom latin ou scientifique : *Corylus avellana*

Description : Arbuste atteignant rarement plus de 7 m de haut et poussant en cépée, aux feuilles caduques, alternes, simples et découpées, rondes ou ovales, avec une petite queue en leur bout. Vous ne pourrez pas le rater aux abords de bois, sur le bord des rivières, en haies ou en colonies. Il produit ses chatons jaunes-bruns (fleurs mâles) en début d'année, puis viennent ses fleurs presque invisibles au printemps. Elles donneront des fruits (les noisettes) de juillet à novembre. Il pousse très bien entre 0 m et 1 700 m d'altitude sur des terrains calcaires.

Saison de cueillette :
Noisettes : Se récoltent fraîches en juillet, mais c'est en septembre qu'elles donnent tout leur potentiel gustatif.
Feuilles et bourgeons : Début du printemps.

Vertus médicinales : Les noisettes sont pleines de calcium, de fer, de phosphore, de potassium de magnésium, de vitamines A, B, C, E et PP. Leur huile est riche en omégas 9 et 6. Manger ce petit fruit vous redonnera des forces et adoucira votre transit, tout en ayant un effet vermifugeant. L'écorce, les bourgeons et les feuilles, qui contiennent du tanin et des flavonoïdes, ont des vertus fébrifuges, astringentes, anticoagulantes et vasoconstrictrices. La décoction de l'écorce, des jeunes rameaux et des feuilles était utilisée pour lutter contre les hémorroïdes.

Usage culinaire et saveur :
Noisettes : Elles offrent une saveur douce et huileuse très agréable en bouche !
Jeunes feuilles : Elles peuvent être consommées en salade.
Huile : Vous pourrez presser les fruits pour obtenir de l'huile délicieuse.

Autres usages : Le noisetier est le matériau idéal pour effectuer un nombre incalculable de choses indispensables en situation dégradée.
Fabrication de pièges ou toute autre structure : Tiges fines, droites et souples faciles à travailler. J'en fais aussi les raquettes marcher sur la neige
Feu : En frottant deux morceaux de noisetier on obtient de la braise facilement !
Vannerie : Paniers ou nasses à poisson.
Petit outillage et contenants : En récupérant l'écorce de faible épaisseur, vous pourrez

alors confectionner un nombre incalculable de contenants.

NOYER

Catégorie : Seul représentant en France des arbres de la famille des Juglandacées

Autre nom : Callottier, écalonnier, gojeutier, noyer royal

Nom latin ou scientifique : *Juglans regia*

Description : Originaire d'Eurasie et cultivé depuis des siècles pour son fruit dans nos campagnes, il a réussi à s'extraire de nos cours de ferme pour retourner très sporadiquement à l'état sauvage. Il peut atteindre 25 à 30 m de hauteur et s'épanouir en solitaire ou en peuplement, avec une durée de vie dépassant le siècle, tout en résistant aux fortes gelées de l'hiver. Il pousse en pleine lumière, dans des paysages vallonnés, entre 200 m et 800 m d'altitude, à l'abri du vent, sur des sols argileux. Son écorce lisse présente de belles nuances de gris (plus le noyer est vieux, plus elle est fissurée). Les feuilles sont de belle taille, caduques, alternes et composées de folioles ovales aiguës avec une terminale plus grande. Les fleurs femelles sont disposées par deux à l'extrémité des rameaux de l'année. Les fleurs mâles présentent la forme de chatons, tombant sur les rameaux de l'année précédente. Le vent les pollinise pour donner naissance à de gros fruits verts comme des petits citrons lisses (un brou). À l'intérieur se trouve un noyau : la noix ! Les noix se ramassent en automne, une fois tombées au sol, et se laissent sécher à l'air libre. Mais les noyers sauvages fructifient rarement et la probabilité de tomber sur des noix sauvages est malheureusement faible.

Saison de cueillette : De septembre à octobre pour les noix.

Vertus médicinales :
Noix : Très riche en acides gras polyinsaturés (oméga-3) en tocophérol et composés phénoliques, elle est un antioxydant puissant. C'est aussi une réserve de lipides avec 700 kcal pour 100 g. C'est bien sûr une graine oléagineuse fortement chargée en protéines (13 g pour 100 g). Enfin, c'est aussi un bon apport en fibres et en vitamines E, B9, et magnésium.
Jeunes feuilles (ou bourgeons) : Elles sont entre autres constituées de juglone, de tanins ellagiques, d'un peu d'huile essentielle, d'acide ascorbique et d'acide-phénol. Cela lui donne des effets antibactériens indéniables, tandis que les tanins lui confèrent des vertus antioxydantes. Boire une infusion stoppe les saignements de nez ou des furonculoses. En décoction, elles sont recommandées pour soigner l'acné, les engelures, et se débarrasser de nombreux parasites. On les utilise en bain de bouche pour lutter contre les gencives enflammées et en tisane contre les troubles digestifs, la constipation, le diabète et la jaunisse.
Usage culinaire et saveur : Si vous mangez les noix fraîches, enlevez la fine peau qui

recouvre les cerneaux. Si vous avez le temps et du stock à revendre, essayez de presser vos noix pour en obtenir de l'huile (1 kg de noix = 500 g d'huile).

OPR

ORTIE DIOÏQUE

Catégorie : Plante herbacée vivace de la famille des Urticacées

Autre nom : Grande ortie, ortie commune

Nom latin ou scientifique : *Urtica dioica*

Description : Tout le monde sait reconnaître cette plante commune. Elle pousse partout où le sol est riche en nitrates et humide. Ses racines traçantes forment un vaste réseau qui lui permet de s'épanouir en touffes. Elle atteint facilement plus d'1 m de hauteur. Ainsi, les abords de tas de fumier et de compost sont ses emplacements de choix ! Les fleurs mâles et femelles s'épanouissent sur deux pieds différents. Les feuilles opposées en croix ainsi que les tiges sont dotées de poils qui, à leur base, contiennent de l'acide formique urticant. Qui s'y frotte s'y pique !

Saison de cueillette : Toute l'année suivant les pousses, mais choisissez tout de même de les cueillir avec la floraison, et toujours avec des gants !

Vertus médicinales : Riche en fer, en magnésium, en potassium, en silice, en vitamines A et C et surtout en protéines végétales, l'ortie est antihémorragique, astringente et hypoglycémiante, permettant de régénérer le sang. C'est à mon sens la plante la plus riche de nos forêts et sous-bois français. Cela serait une erreur grave de s'en priver pour survivre !
Racines : En décoction, elles sont diurétiques et soulagent les problèmes rhumatismaux.
Feuilles : En cataplasme, elles soignent et apaisent les maladies de peau comme l'eczéma. Séchées et prises en tisane, elles redonnent de la force aux anémiés.

Usage culinaire et saveur : Les feuilles seront meilleures si vous les ramassez jeunes et tendres. Préférez les sommités avant la floraison. Les jeunes feuilles se mangent crues (prenez soin de les arracher en les prenant par-dessous, puis écrasez les piquants en les pliant puis en les roulant très serré). Une fois dans la bouche, mâchez fortement et savourez. Vous y reconnaîtrez le goût du concombre. Si vous décidez de faire bouillir vos feuilles, vous retrouverez les saveurs de l'épinard, du haricot vert et de la laitue cuite (une fois cuites, les orties ne piquent plus). N'oubliez pas de boire leur jus verdâtre qui n'est pas sans intérêt gustatif.

Usage pratique : Avec les tiges les plus longues et noires, vous pourrez faire de la corde vraiment solide. Après les avoir battues, peignées, trempées, séchées plusieurs fois, vous prendrez les fibres que vous torsaderez comme pour fabriquer une corde lieuse. Il faudra beaucoup de travail pour arriver à faire plusieurs mètres, mais le résultat sera au

rendez-vous.

OSEILLE

Catégorie : Plante herbacée dicotylédone de la famille des Polygonacées

Autre nom : Surette, vinette

Nom latin ou scientifique : *Rumex acetosa*

Description : Il existe beaucoup de sortes d'oseille dans nos campagnes : l'oseille sauvage à larges feuilles, l'oseille crépue, l'oseille agglomérée, l'oseille sanguine, l'oseille des rochers, l'oseille maritime, l'oseille des marais ou encore l'oseille gracieuse, mais pour moi, l'oseille intermédiaire, poussant plutôt à la verticale et donnant de petites feuilles allongées sur une tige, est la seule véritable oseille (*Rumex acetosa*). Cette herbe vivace qui atteint 1 m de hauteur maximum fleurit entre mai et août. Elle s'adapte à toutes sortes de terrains entre 0 m et 2 300 m d'altitude. Elle préférera tout de même les sols siliceux. Elle agit comme un fixateur de couleur sur les toiles et tissus grâce à sa bonne concentration d'acide oxalique.

Saison de cueillette : Au printemps (après, c'est tout simplement immangeable !).

Vertus médicinales : Riche en magnésium et vitamine A, elle peut rentrer dans le traitement de l'eczéma et de l'herpès. Mais ce sont ses vertus antiscorbutiques qui sont les plus intéressantes.

Usage culinaire et saveur : J'aime mélanger quelques feuilles crues à mes salades, cela apporte une note acidulée. Mais vous pourrez aussi consommer les feuilles en soupe, et si vous avez la chance de trouver des œufs, faites une omelette avec quelques feuilles finement hachées, vous m'en donnerez des nouvelles.

ATTENTION : À cause de sa forte teneur en acide oxalique, les personnes sujettes aux rhumatismes, a l'arthrite et aux calculs rénaux doivent s'en passer.

OXALIS, PETIT OSEILLE

Catégorie : Plante herbacée de la famille des Oxalidacées

Autre nom : Alléluia, oseille-des-lièvres, pain-de-coucou, surelle

Nom latin ou scientifique : *Oxalis acetosella*

Description : Petite plante (taille maximum de 30 cm) de sous-bois, elle s'épanouit en tapis à l'ombre et dans l'humidité. Les feuilles en forme de cœur sont rassemblées par trois et ressemblent beaucoup au trèfle. Elles s'ouvrent le jour et se referment la nuit, agissant comme des panneaux solaires que l'on déploierait lorsque le soleil pointe et que l'on refermerait dès que la lumière baisse. Ses élégantes petites fleurs bicolores blanches et roses émergent en avril-mai puis lors d'une deuxième période en été. C'est l'emblème de l'Irlande et la quatrième couleur de nos jeux de cartes (carreau / cœur / pique / « Trèfle », ou plutôt Oxalis !)

Saison de cueillette : À Pâques.

Vertus médicinales : Riche en vitamine C, aide à soulager les aigreurs d'estomac.

Usage culinaire et saveur : Avec son goût très citronné et rafraîchissant, elle s'incorpore parfaitement à vos mayonnaises et autres vinaigrettes. Mais c'est ajoutée aux salades, potages et omelettes, et surtout aux poissons, que je la préfère. Astuce : si vous voulez garder son goût acidulé et puissant, ne la hachez pas et savourez-la entière (tige et feuilles).

PANAIS SAUVAGE

Catégorie : Plante herbacée bisannuelle de la famille des Apiacées

Autre nom : Crabi, grand chervis, pastenade, racine blanche

Nom latin ou scientifique : *Pastinaca sylvestris*

Description : Plante bisannuelle de 0,5 m à plus de 2 m de haut, elle s'étend dans tous les biotopes (prés, chemins, lisières de bois, terrains vagues), du moment que le sol est calcaire. Elle est très présente en Europe. Sa floraison en juillet et août en ombrelles jaunes donne des fruits aplatis qui font penser aux graines de fenouil. La plante est plus ou moins velue et rêche, les feuilles de la base sont divisées en cinq à onze folioles ovales et plus ou moins dentées. Les feuilles supérieures sont étroites, trilobées et entières. Le panais était régulièrement ramassé et même cultivé en France. Mais il a été détrôné par la pomme de terre. Si vous voulez en déraciner quelques-uns, vous vous rendrez vite compte que la plante se défend bien et résiste à l'arrachage grâce à une racine souvent divisée en plusieurs pointes la rendant sacrément résistante.

Saison de cueillette : Les racines sont vraiment meilleures et tendres à la sortie de l'hiver.

Vertus médicinales : Le panais est riche en glucides, potassium et phosphore. Il possède plus de vitamines et minéraux que sa cousine la carotte. Il est aussi riche en fibres, il fera diminuer vos flatulences et ballonnements.

Usage culinaire et saveur :
Racines : Savoureuses, elles sont au meilleur de leur forme au printemps. Leur goût vous fera penser à la carotte et au navet, voire à la noisette. Parfois un peu piquantes et sucrées elles se rapprochent du céleri. Vous les cuisinerez cuites en soupe ou crues, râpées, en salade.
Très jeunes feuilles : Au printemps, pas encore épanouies, elles peuvent être consommées crues (comme un aromate remplaçant le persil ou le basilic) ou cuites, bouillies comme des épinards.

ATTENTION : La sève, la tige, ses feuilles et surtout ses fleurs sont photosensibilisantes et peuvent provoquer de sérieuses brûlures très douloureuses, avec cloques et rougeurs. Donc il est impératif de ne pas entrer en contact avec cette plante, notamment lors de sa période de floraison.

PÂQUERETTE

Catégorie : Plante vivace de la famille des Astéracées

Autre nom : Fleur de Pâques, fleur-de-tous-les-mois, pâquerette vivace, petite consyre, petite marguerite, tro-heol

Nom latin ou scientifique : *Bellis perennis*

Description : Cette jolie et élégante petite fleur pousse dans le moindre mètre carré de verdure : parcs, jardins, pâturages, bords de chemins, pelouses urbaines, rien ne lui résiste. Même l'altitude ne semble pas la déranger puisque nous pouvons remarquer sa présence jusqu'à 2 500 m d'altitude. Parce qu'elle s'épanouirait aussi sur les champs de bataille, une croyance antique lui donnait des vertus pour soigner les grosses ecchymoses et coupures profondes ! Haute d'environ 20 cm maximum, cette plante possède une souche rase la protégeant des lèvres et dents des herbivores, et aussi de belles fleurs blanches et rosées que l'on aperçoit toute l'année (mais beaucoup moins en hiver), et qui ont la particularité de se fermer la nuit pour s'ouvrir le jour. Ainsi, la plante protège ses organes reproducteurs des « prédateurs de l'ombre » comme les chevreuils, biches et escargots ou limaces.

Saison de cueillette : Toute l'année.

Vertus médicinales : Les fleurs riches en saponine peuvent soulager vos problèmes gastro-intestinaux et respiratoires (infusez une cuillère de plante sèche pendant 10 minutes et buvez 3 tasses maximum par jour). Le jus de la plante, astringent et hémostatique, soigne les blessures et coupures. Nous pourrions aussi remarquer que de nombreux remèdes à base de la plante soulagent et soignent les maladies de peau, la toux, les maux de tête, l'hypertension, l'insomnie, l'absence de règles chez les femmes…

Usage culinaire et saveur : Les fleurs encore en bouton (pas encore épanouies) seront les plus appréciées. J'aime me promener dans les champs au petit matin et ramasser les jeunes terminaisons pas encore fleuries pour trouver ce petit goût de noisette légèrement poivrée. Mais si jamais je mange une fleur trop vieille, c'est l'âcreté et l'amertume qui prend le dessus.

PASSEROSE

Catégorie : Plante vivace herbacée de la famille des Malvacées

Autre nom : Alcéa rose, passe-rose, primerose, rose papale, rose trémière

Nom latin ou scientifique : *Alcea rosea*

Description : Dans ma Charente natale, on la rencontre vraiment partout (surtout en bord de mer). Elle fait partie du paysage. Mais j'en ai vu dans de nombreuses autres régions (même dans le Haut-Jura). Cette plante champêtre peut aussi s'acclimater au milieu urbain, s'accrochant à la vie entre les failles des pavés, ou profiter de quelques centimètres carrés de terre sur les trottoirs au pied des murs. En tout cas, elle préfère des sols riches sableux ou argileux et bien drainés. Elle peut atteindre 2 m (voire plus si le sol et le climat lui conviennent). Sa poussée est fulgurante et donne des fleurs, le plus souvent pourpres (parfois noires, jaunes, roses, blanches, oranges…) d'avril à septembre.

Saison de cueillette :
Les jeunes pousses et feuilles : Printemps.
Les fleurs : Été.

Vertus médicinales : Actuellement, nous redécouvrons ses vertus médicinales mais depuis l'Antiquité, la rose trémière est connue pour soulager et soigner de nombreuses pathologies. Diurétiques, antiglaireuses, émollientes et adoucissantes, ses fleurs sont séchées pour être bues en infusion et soigner la toux, les bronchites et calmer les maux de ventre. Elle a aussi des vertus antiulcéreuses puisqu'elle possède des polysaccharides. Préparée « façon collyre », elle soigne les irritations des yeux.

Usage culinaire et saveur : Tout se mange dans la passerose !
Feuilles : Elles sont tendres, mucilagineuses. Elles pourront être consommées crues pour les jeunes pousses, et cuites comme un légume potager pour les plus vieilles.
Boutons floraux et fleurs : Ils peuvent être mangés directement en salade.
Racines : Très concentrées en amidon, elles se broient après avoir été passées à l'eau pour en faire une sorte de semoule.

PIN PARASOL

Catégorie : Espèce d'arbre conifère de la famille des Pinacées

Autre nom : Pin pignon

Nom latin ou scientifique : *Pinus pinea*

Description : Vous reconnaîtrez ce pin monumental qui peut atteindre les 30 m de haut grâce à sa silhouette en forme de parasol. Il est très représenté dans le Sud-Est de la France et sur le pourtour méditerranéen mais aussi de plus en plus sur la côte atlantique, en Espagne et au Portugal ainsi qu'en Algérie. Son écorce caractéristique est faite de plaques allongées lisses et brunes. Les pommes de pin arrivent à maturité qu'au bout de trois ans de floraison. Elles abritent les fameux pignons de pin qui sont pour moi l'une des meilleures trouvailles que le « survivor » puisse faire.

Saison de cueillette : Vous n'aurez qu'à suivre les écureuils qui raffolent des pignons. Pour être plus sérieux, les fruits sont au pied des arbres en juin.

Vertus médicinales : Riche en phosphore, en protéine, en fer, en magnésium et en vitamines PP et B1, le pignon est un véritable aliment pour retrouver la pêche !

Usage culinaire et saveur :
Pignons : Hormis le côté riche de ces petites amendes, elles peuvent être mises à toutes les sauces : crues en salade avec tout ce qui vous passera sous la main, légèrement grillées avec des viandes ou poissons, vous remarquerez sûrement leur léger parfum de pin.
Sève de l'arbre : Elle peut elle aussi se consommer, diluée dans de l'eau.
Épines écrasées : Elles pourront faire partie de la composition d'un bon thé au goût de sapin !

PISSENLIT

Catégorie : Espèce de plante vivace de la famille des Astéracées

Autre nom : Couronne-de-moine, dent-de-lion, florin d'or, salade-de-taupe

Nom latin ou scientifique : *Taraxacum officinale*

Description : Avec ses feuilles en rosette partant toutes de la base de la plante, lobées, pointues ou non et plus ou moins découpées, et surtout avec ses fleurs jaunes caractéristiques plantées au sommet d'une tige creuse, parfois poilues, trônant jusqu'à 50 cm de haut, les pissenlits sont facilement identifiables. Mais il existe tellement de variations et de sous-espèces qu'il faudra être vigilant pour ne pas se tromper. Vous trouverez facilement la dent-de-lion, la plus connue. Dans les prés, friches, en plein champ, au bord des chemins, dans les marais salés, en montagne, au milieu des routes peu fréquentées… Bref, elle est partout et en plein soleil, dans l'hémisphère nord où le climat est tempéré, en dessous de 2 800 m d'altitude.

Saison de cueillette : Cueillir la plante lorsqu'elle est la plus jeune, elle n'en sera que plus tendre.

Vertus médicinales : Le pissenlit est plein de sels minéraux, de calcium, de fer, de sodium, de potassium, de vitamines A et PP. Cet allié de votre foie est un tonifiant et purifiant de votre corps ! Les feuilles et les racines sont cholagogues, cholérétiques, laxatives, et peuvent être à l'origine de la diminution du taux de cholestérol dans le sang. Les feuilles ingurgitées crues sont apéritives, diurétiques, et combattent l'anémie et les insuffisances biliaires. Quant à la racine qui renferme énormément d'inuline, elle contribue à normaliser le fonctionnement du pancréas tout en nourrissant le côlon.

Usage culinaire et saveur :
Fleurs : Fraîches, elles sont pleines de « miel de pissenlit » et bonnes à consommer crues.
Jeunes rosettes : Elles ne seront pas amères et pourront être consommées en salade. En revanche, les plus vieilles feuilles sont plus coriaces et nécessitent une cuisson pour être appréciées. Il faudra privilégier les jeunes plantes qui n'ont pas encore fleuri, elles ne seront pas amères si vous voulez essayer de les préparer en salade !
Racine : Torréfiée, elle peut être broyée et infusée pour faire un substitut du café. Mais le jus obtenu sera plus proche du jus de chaussette que de votre expresso !

PLANTAIN LANCÉOLÉ

Catégorie : Plante vivace de la famille des Plantaginacées

Autre nom : Grand plantain, langue-d'agneau, petit plantain, plantain étroit, plantain moyen

Nom latin ou scientifique : *Plantago lanceolata*

Description : S'il y a bien une plante qui très répandue, c'est ce plantain. On la trouve partout (encore plus sur les sols calcaires) : au bord des chemins, en plein champ, au bord de la mer, en milieu montagnard (jusqu'à 2 200 m). Ses grandes feuilles s'épanouissent en rosette, sessiles, simples, entières, en fuseau, elles sont caractéristiques avec cinq à sept nervures parallèles. Les tiges portant un épi de fleurs cylindriques peuvent s'élever jusqu'à 70 cm du sol. Il existe une multitude de variétés de plantain. On pourrait citer le grand plantain avec ses feuilles de cinq à neuf nervures formant une énorme touffe, ou le plantain moyen aux feuilles duveteuses. Ils ont tous en commun leur comestibilité.

Saison de cueillette :
Jeunes feuilles : Elles sont meilleures fraîches au printemps et en automne.
Graines : Été.

Vertus médicinales : Le plantain est connu pour apaiser et même soigner toutes sortes de piqûres. Pour ma part, mes tests ne sont pas très concluants. Le suc (jus) de plantain appliqué directement sur la peau à l'endroit de l'agression calme toutes sortes de piqûres d'insectes, d'orties, et des démangeaisons allergiques. Constitué principalement de tanins, mucilage, flavonoïdes et iridoïdes, il présente d'autres avantages : astringent, dépuratif, cicatrisant, laxatif, ophtalmique, vulnéraire, nectarifère. Le jus et les graines pris en infusion provoquent des réactions laxatives.

Usage culinaire et saveur : Si vous avez la chance de trouver des feuilles extrêmement jeunes et fraîches (les vieilles sont vraiment coriaces), vous pourrez les manger crues en salade et, hormis leur côté amer et astringent plus ou moins prononcé, vous reconnaîtrez un subtil goût de champignon et de haricot vert cru ! Vous pourrez aussi les additionner à vos soupes de légumes en tout genre.

POIREAU SAUVAGE

Catégorie : Plante de la famille des Liliacées

Autre nom : Poireau des vignes

Nom latin ou scientifique : *Allium ampeloprasum*

Description : Le poireau sauvage n'est que rarement seul dans son coin. Il pousse en colonie sur les talus humides, dans les rangs de vignes et sur tous types de terrain. Pour le reconnaître, c'est très simple : ses feuilles ressemblent à celles de nos oignons de jardin, de couleur vert-bleu, sa tige d'1 m maximum est souvent enroulée autour d'elle-même avec son bouton qui deviendra une fleur rosée en ombrelle, et son oignon a une odeur d'ail. Sa partie blanche est moins grande que celle du poireau cultivé.

Saison de cueillette : De mars à avril.

Vertus médicinales : Le poireau est diurétique et augmente le volume de lait des nourrices. Il guérit de la tuberculose et augmenterait la fécondité des femmes. Il est laxatif, facile à digérer, très bon pour lutter contre les calculs rénaux. Il apaise la toux et les maux de gorge et lutte contre les extinctions de voix.

Usage culinaire et saveur : Si vous savez cuisiner les poireaux domestiques, vous saurez préparer leurs cousins sauvages. En soupe, bouillis…

POURPIER

Catégorie : Plante annuelle de la famille des Portulacacées

Autre nom : Porcelane, pourpier des jardins

Nom latin ou scientifique : *Portulaca oleracea*

Description : S'il y a une plante que je ne me lasse pas de manger, c'est le pourpier ! Très courante dans nos jardins jusqu'à 1 000 m d'altitude (c'est la première plante qui repousse après que vous avez labouré), elle se répand en rampant avec ses tiges rouge foncé sur les terrains sablonneux et aérés. Les tiges luisantes et lisses accueillent des petites feuilles alternes et opposées, vert clair, ovales et épaisses. Les petites fleurs jaunes renferment des graines noires minuscules. La racine et longue et blanche. Au ras du sol, en plein soleil, sans beaucoup d'eau, elle peut atteindre 1 m de diamètre et nourrir un bon nombre de « survivors » !

Saison de cueillette : Les jeunes tiges (de préférence avant la floraison) sont plus savoureuses si vous les récoltez pendant les mois d'été.

Vertus médicinales : Riche en acides gras gamma linolénique oméga-3, il vous protégera contre les maladies cardiovasculaires. Avec un taux élevé en mucilage, il est diurétique et sert de vermifuge, mais aussi très fourni en vitamines A, E et C : il vous donnera la pêche ! N'oublions pas ses vertus antioxydantes grâce à sa teneur en glutathion. Et pour finir, le pourpier contient du calcium, du magnésium, du potassium, du phosphore. Que demander de plus ?

Usage culinaire et saveur : Avec ses douces saveurs légèrement acidulées, son côté croquant et charnu, il serait dommage de ne pas le manger en salade ! Mais il est possible de le faire cuire et de le manger comme des haricots verts.

PRÊLE DES CHAMPS

Catégorie : Espèce végétale de la famille des Équisétacées

Autre nom : Queue-de-cheval, queue-de-rat, queue-de-renard

Nom latin ou scientifique : *Equisetum arvense*

Description : Cette plante complètement atypique et surprenante est tout droit sortie de *Jurassic Park* ! Vous ne pourrez pas la manquer si vous vous promenez près d'un cours d'eau à l'ombre, car elle aime les sols neutres, sableux et limoneux. Elle se dressera sur sa tige (fertile ou stérile) de 20 à 50 cm de haut. Elle ne sera que rarement seule et poussera en tapis comme une sentinelle gardant une rive.

Vertus médicinales : Parce qu'elle contient énormément de silice (forme végétale), elle limite la perte de densité osseuse. Elle contient aussi du potassium, de l'aluminium, de la vitamine C, des tanins, de la saponine, de l'oxyde de fer, du manganèse, du soufre, du magnésium. Ce qui contribuera à reminéraliser votre corps et aura des effets diurétiques. Elle soigne aussi la peau, et les tissus cartilagineux et osseux.

ATTENTION : Elle contient de la thiaminase qui détruit la thiamine et ou la vitamine B1. Elle peut être toxique, le bétail et notamment les chevaux peuvent même en mourir !

Usage culinaire et saveur : Les toutes jeunes pousses peuvent être consommées en salade à l'instar des asperges.

Autres usages : La plante donne un colorant jaunâtre. Elle est parfois utilisée pour décaper, nettoyer les meubles, et même polir les métaux (cuivre, laiton, argent, or…).

PRUNIER ÉPINEUX

Catégorie : Arbuste de la famille des Rosacées

Autre nom : Buisson noir, créquier, épine noire, épinette, fourdinier, fourdraine, mère du bois, pelossier, Prunellier

Nom latin ou scientifique : *Prunus spinosa L.*

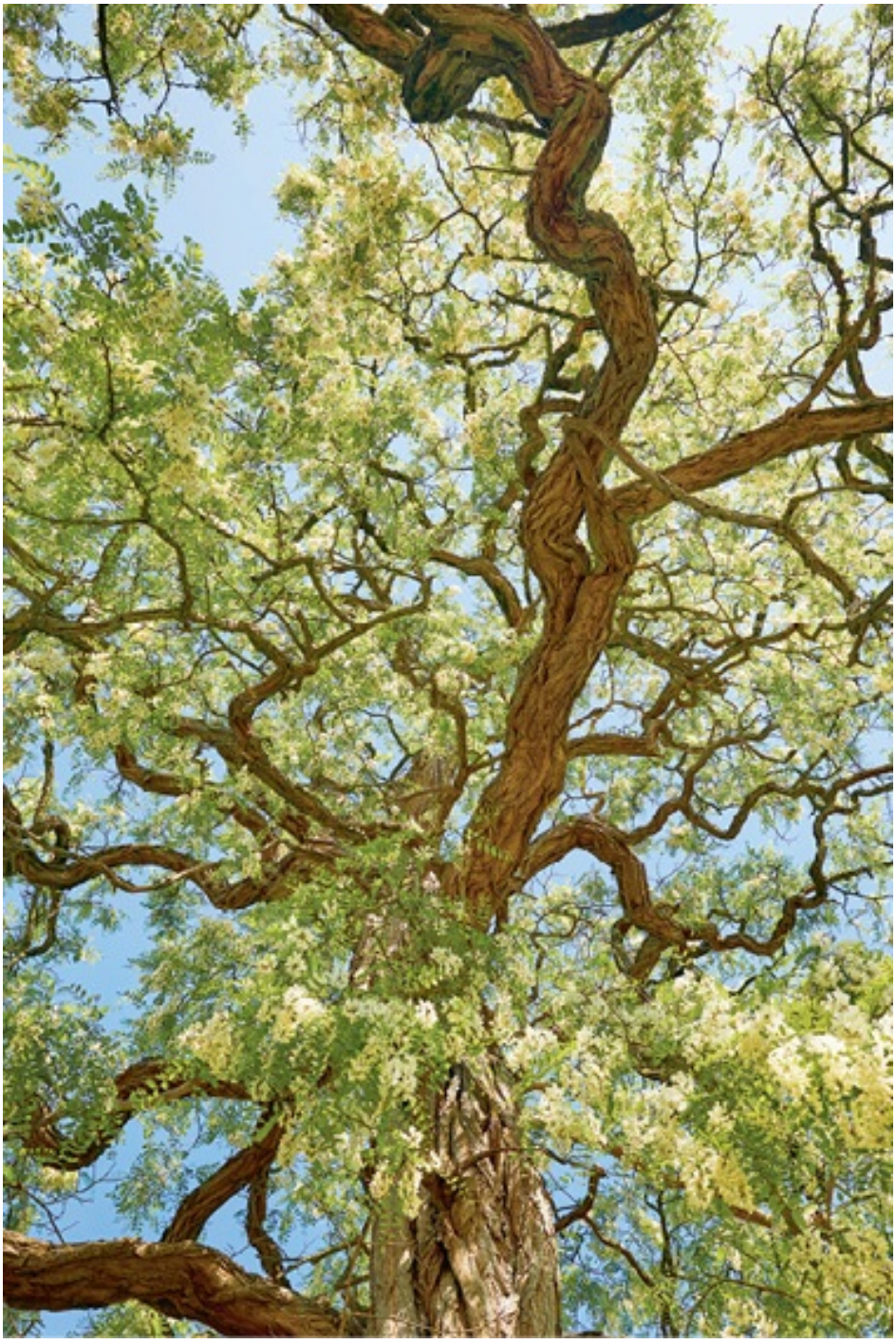
Description : C'est un arbrisseau vivant exclusivement à l'orée des forêts qui pousse en taillis de 1 m à 6 m de hauteur. Il possède de redoutables épines le défendant efficacement et le rendant infranchissable. Espèce pionnière, il ne laissera pas la concurrence s'installer, il faut dire qu'il est un peu envahissant. Il résiste aux très fortes gelées de l'hiver et pousse sur n'importe quel type de sol (partout en Europe). Au printemps, il est couvert de petites fleurs blanches qui seront remplacées par des petites feuilles. Ensuite viendra le temps de la longue maturation des prunelles noires bleutées légèrement recouvertes d'une pruine blanche. Plus elles seront vieilles et cuites par le soleil ou le gel et moins elles seront âpres et acides. Enfin, puisque c'est un bon abri avec une nourriture abondante, les oiseaux (merles, grives) adorent s'y retrouver. Cela vous donnera des idées pour votre chasse.

Saison de cueillette : D'août à février pour le fruit.

Vertus médicinales : Les feuilles et l'écorce sont très astringentes et réputées efficaces contre la diarrhée. Boire une infusion de ses fleurs vous calmera et aura sur vous un effet dépuratif. Les fruits, riches en tanins, vitamines C et acides organiques, sont tonifiants et vous protégeront de la constipation.

Usage culinaire et saveur : Après la cuisson naturelle du soleil ou, encore mieux, celle du gel, les fruits auront le goût et la consistance du pruneau. Bien sûr, vous pourrez essayer de les consommer encore fermes mais leur fort goût âpre vous repoussera. Si jamais vos prunelles ne sont pas encore cuites par la nature, forcez un peu le travail et faites-les compoter dans une popote avec d'autres fruits, cela leur enlèvera un peu d'amertume et d'âpreté.

ROBINIER



Catégorie : Arbre de la famille des Fabacées

Autre nom : Carouge, faux acacia

Nom latin ou scientifique : *Robinia pseudoacacia L.*

Description : Son nom viendrait du botaniste qui l'importa du Canada en France : Jean Robin, au xvie siècle. Poussant en groupes (en bosquets), en plaine, élancé, il est parfois envahissant, à la croissance rapide. Il peut atteindre plus de 25 m de haut pour 1 m de diamètre, et peut vivre des centaines d'années. Ses feuilles sont divisées en une bonne dizaine de folioles ovales. Le tronc et certaines branches (les jeunes pousses de l'année) sont armés de puissantes épines défensives, leur écorce est grise brune, épaisse et crevassée dans le sens de la longueur. Ses fleurs, au printemps, apparaissent en grappes blanches et sont particulièrement mellifères. Ses fruits ont l'apparence de haricots plats, avec des graines à l'intérieur. Le robinier est un bois réputé imputrescible.

Saison de cueillette : Les grappes fleuries se cueillent au printemps.

Vertus médicinales : Le pollen de ses fleurs a des vertus calmantes.
Usage culinaire et saveur : Les grappes de fleurs blanches au printemps sont délicieuses. Si vous avez tous entendu parler des beignets d'acacia, il sera compliqué pour vous de fabriquer la pâte à crêpe en survie ! Alors n'hésitez pas à vous jeter sur les grappes de fleurs, croquez-les à pleine bouche (attention à la surconsommation). Vous apprécierez leur léger parfum de fleur d'oranger.

Autres usages : C'est un excellent bois pour la fabrication de votre arc. Vous pourrez faire des haies et clôtures grâce à son côté « épineux » qui vous protégera. Avec l'écorce facilement pliable et malléable au printemps, vous pourrez fabriquer des contenants et différents objets de stockage.

ATTENTION : L'écorce renferme de la robine et ses feuilles et graines, de la robinine et des lectines toxiques pour l'homme. Donc toutes les parties de l'arbre (de la racine aux feuilles) s'avèrent toxiques, sauf les fleurs qu'il ne faudra pas confondre avec les fleurs presque identiques mais jaunes du cytise qui, elles, sont très toxiques.

RONCE

Catégorie : Arbrisseau épineux de la famille des Rosacées

Autre nom : Mûrier sauvage, ronce commune, ronce des bois, ronce des haies

Nom latin ou scientifique : *Rubus fruticosus*

Description : Cette plante vivace originaire d'Eurasie et pouvant vivre jusqu'à 1 600 m d'altitude, extrêmement tenace et résistante, se développe en forme de taillis envahissant dans tous types de biotope. Les plus grands spécimens sont repérables en bordure de chemin ou en plein champ. Ils peuvent atteindre 1 m, 2 m voire 3 m de hauteur. Derrière le mot « ronce », il faut voir des centaines, voire des milliers de sous-espèces différentes, toutes comestibles. Leurs tiges défendues par des épices acérées sont longues, ligneuses et souples. Leurs fruits (les mûres ou mûrons) sont mûrs lorsqu'ils ont atteint une belle couleur bleu-noir. Vous les trouverez en grappes au bout des rameaux vieux de deux ans. Les renards en raffolent et en mangent à en être malades ! Mais la ronce ne se réduit pas à son fruit !

Saison de cueillette : D'août à septembre pour les fruits.

Vertus médicinales : Les fruits sont astringents et riches en vitamines A et PP, bien chargés en fer et en pectine, et leur jus adoucit les maux de gorge. Une bonne infusion de fleur permet de réduire l'abondance des menstruations chez les femmes. Les bourgeons du printemps, riches en tanins et flavonoïdes, pris en infusion, sont un très bon remède contre les aphtes, le mal de gorge ou les angines. Les feuilles en infusion aident à lutter contre les diarrhées.

Usage culinaire et saveur : Avec son goût astringent, acidulé mais surtout sucré, la mûre est très appétissante, mais n'oublions pas que les jeunes bourgeons sont eux aussi comestibles (plus amers que les fruits tout de même !) et seront parfaits crus ou bouillis, en complément d'autres aliments. Enfin, les racines elles aussi sont comestibles et peuvent être cuisinées comme un légume classique, mais bon courage pour espérer en déterrer !

Autres usages :

Tiges des ronces : Elles pourront servir à la confection de paniers et autres contenants. Il existait autrefois un vrai savoir-faire en Dordogne et en Corse pour travailler la ronce et effectuer un excellent travail de vannerie.

Épines : Elles pourront vous être utiles pour concevoir des hameçons et espérer pêcher des poissons pas trop regardants sur la finesse du piège. Vous pourrez aussi fabriquer

des accroches pour harponner des petits animaux.
Écorce des tiges les plus droites : Elle vous servira à la fabrication de kilomètres de cordage. En effet, sans trop d'apprentissage, vous serez capable de tresser, rabouter les brins d'écorce pour en faire des liens solides.

STV

SALICORNE

Catégorie : Plante vivace de bord de mer de la famille des Chénopodiacées

Autre nom : Passe-pierre

Nom latin ou scientifique : *Salicornia europaea L.*

Description : Si vous êtes en bord de mer dans de vastes étendues de prés salés, vous aurez toutes les chances de rencontrer cette belle petite plante poussant en vastes colonies le long des étangs ou carrément la tête au soleil, les pieds dans l'eau saumâtre et le sable. Vous l'aurez compris, elle s'épanouira seulement s'il y a de l'eau salée dans son environnement proche. C'est une plante annuelle ou bisannuelle aux rameaux verts et parfois rouges (nous ne pouvons pas dire qu'elle possède des feuilles), charnus, constitués de tronçons semblant s'emboîter les uns dans les autres et pouvant atteindre la respectueuse taille d'1 m. Ces fleurs minuscules sont regroupées par trois et fleurissent d'août à septembre. Toutes les salicornes seront comestibles.

Saison de cueillette : Toute l'année.

Vertus médicinales : Elle contient beaucoup de vitamine C, d'oxalate, de sodium, et du brome, ce qui ne conviendra pas aux personnes sujettes aux calculs rénaux ! Mais elle sera excellente pour vous redonner la pêche et fixer l'eau trop faible en minéraux dans votre organisme.

Usage culinaire et saveur : Il sera judicieux de ne collecter que les jeunes pousses beaucoup plus tendres et juteuses que les plus anciennes plus ligneuses. Vous leur trouverez un goût salé et acidulé parfois. J'aime les consommer crues et croquantes, mais elles remplissent amplement le rôle d'épice pour saler viandes, poissons et fruits de mer.

SORBIER DES OISELEURS

Catégorie : Arbuste de la famille des Rosacées

Autre nom : Sorbier des oiseaux

Nom latin ou scientifique : *Sorbus aucuparia*

Description : Ce petit arbre pouvant tout de même atteindre la taille respectueuse de 15 m de haut dépasse rarement les 7 m. Il pousse souvent en lisière de forêt d'épicéas, mais j'en ai rencontré un peu partout, même dans les forêts de chênes et de châtaigniers car bon nombre d'entre eux ont été plantés par les agriculteurs pour attirer les grives et les chasser plus facilement. Ils se sont très bien reproduits et peuplent maintenant nos forêts et nos haies sur des sols rocheux qui se trouvent à moins de 1 500 m d'altitude sous un climat tempéré et humide. Ses feuilles vous feront penser à celles du robinier mais elles sont finement dentées et vertes des deux côtés, avec un léger duvet au revers. C'est le cousin du cormier.

Saison de cueillette : Dès le début des gelées en automne et hiver.

Vertus médicinales : Les sorbes consommées crues sont astringentes et peuvent, en décoction, servir à soigner les extinctions de voix. Elles ont aussi des propriétés laxatives et diurétiques indéniables.

Usage culinaire et saveur : Il faudra être patient et attendre que les fruits du sorbier deviennent presque rouges, bien mûrs, pour espérer les consommer. Autrement, ils seront toxiques car remplis d'acide sorbique, malique et parasorbique. Il faudra aussi laisser passer le gel pour qu'elles soient blettes et bien cuites par le froid. Vous apprécierez leur saveur acidulée en plein hiver, crues ou en les faisant revenir dans votre popote pour les consommer en compote.

Autres usages : Les fruits sont d'excellents appâts pour piéger les oiseaux, notamment les grives.

SOUDE MARITIME

Catégorie : Plante de la famille des Amaranthacées

Autre nom : Blanchette, blanquette, patte-d'oie-marine, salanquet, suéda maritime

Nom latin ou scientifique : *Suaeda maritima*

Description : Cette petite plante de bord de mer est présente sur tout notre littoral français. Que cela soit en Manche, Atlantique ou Méditerranée. Si nous voulions la comparer à une autre plante, elle ressemblerait à la bruyère, les petites fleurs en moins ! À l'instar de la salicorne, elle vit exclusivement sur des sols salés.

Saison de cueillette : Les jeunes pousses et feuilles se ramassent plutôt de mars à mai.

Usage culinaire et saveur : Les jeunes feuilles et pousses sont consommées sous forme de condiment ou directement en salade. Mais attention au goût salé très prononcé !

Autres usages : Si le cœur vous en dit, vous travaillerez beaucoup pour extraire de ses cendres la soude qu'elle renferme et vous pourrez fabriquer avec de la graisse une lessive intéressante (encore faudra-t-il avoir de la graisse en quantité suffisante).

SUREAU NOIR

Catégorie : Arbuste de la famille des Caprifoliacées

Autre nom : Arbre de Judas, grand sureau

Nom latin ou scientifique : *Sambucus nigra*

Description : Arbuste pouvant atteindre 5 m de haut très rapidement. C'est un végétal qui s'adapte à tout milieu. Jusqu'à 1 000 m d'altitude, il se plaît partout en Europe, en Afrique du Nord et en Asie de l'Ouest. Les nombreuses grappes de petites fleurs blanches donnent des fruits en forme de boule noire qui tachent énormément. Les feuilles du sureau seront divisées en cinq ou sept folioles, ovales, pointues et dentées de couleur vert foncé. Les tiges poussent vites et parfois parfaitement droites, mais la plupart du temps, les pointes retombent vers le sol et prennent une belle forme courbée. Leur moelle vous fera penser au polystyrène expansé blanc.

Saison de cueillette :
Les fleurs : Juin.
Les fruits : D'août à septembre.
Vertus médicinales : Hormis les fleurs et les baies, la plante renferme des substances toxiques telles que l'oxalate de calcium. Il conviendra aussi de faire attention à la maturité des fruits avant de les consommer, car les fruits non matures contiennent un alcaloïde toxique qui provoque des vomissements. Les fleurs fraîches ainsi que les feuilles et la partie verte des tiges se trouvant sous l'écorce contiennent du mucilage, des flavonoïdes, des anthocyanes et des tanins. Ils sont laxatifs et diurétiques. Les fruits mangés à forte dose (grains noirs luisants), eux, sont sudorifiques et purgatifs. Ils renferment des vitamines A, B et C15. Les fleurs séchées en infusion sont sudorifiques et peuvent être conseillées pour soigner les rhumes, les bronchites et soulager la grippe et les rhumatismes.

Usage culinaire et saveur : Les fruits sont sucrés et frais, légèrement acides parfois. Vous pourrez les presser et les cuire pour en faire un doux jus violet (attention à ne pas presser les pépins au goût amer). Le sureau ne sera consommé qu'en quantité raisonnable pour éviter un effet purgatoire et vomitif.

ATTENTION : Ne pas confondre avec l'hièble (ou yèble) qui est bien plus toxique et pousse en colonies couvrant de grandes surfaces. Il ne dépasse pas 2 m de haut. Cette plante a en apparence les mêmes fruits que le sureau mais les sommités regardent vers le ciel. Si vous passez à côté de ce « faux sureau », vous noterez son odeur nauséabonde.

Autres usages : Vous pourrez utiliser la baie pour teindre des tissus ! Les tiges droites, vidées de leur matière spongieuse pourront servir de sarbacane, de paille, de buffadou ou de flûte. Les plus solides serviront à faire du feu par frottement (sans archet) à l'aide d'une planchette.

TAMIER

Catégorie : Plante grimpante de la famille des Dioscoréacées

Autre nom : Herbe-aux-femmes-battues, respounchou

Nom latin ou scientifique : *Tamus communis*

Description : Cette plante grimpante vivace et dioïque est une véritable liane longue et fine qui envahit et couvre toute la végétation au printemps ! Ses feuilles d'un vert clair en forme de cœur cherchent constamment la lumière du soleil. Dans le sud-ouest de la France, de 0 m à 1 200 m, en lisière de forêt, à l'ombre et dans l'humidité, le tamier se développe rapidement et prend sa place sur les arbustes et ronces en quelques jours. Dans le Tarn, il fait l'objet d'un véritable culte à l'instar des truffes dans le Périgord ou des escargots en Bourgogne. Il est impensable pour un Albigeois de ne pas aller au moins une fois dans l'année cueillir le « respounchou » dans les bois. Plus vous attendrez, plus son amertume sera présente. Ensuite viendra sa période de floraison (petites fleurs verdâtres) puis l'épanouissement de petits fruits rouges (très toxiques) ressemblant à des groseilles.

Saison de cueillette : Il faut guetter la poussée du tamier qui s'effectue dès les premières chaleurs du printemps.

Vertus médicinales : La racine (énorme par rapport à la finesse de la liane) est toxique mais peut être utilisée en cataplasme une fois râpée, pour soigner les contusions et les bleus. Autrefois, les femmes battues s'en servaient pour guérir de leurs blessures rapidement (voir les noms de la plante). Elle agit aussi contre les douleurs articulaires et les crises d'acide urique. Mais attention aux réactions cutanées que son traitement peut entraîner car il aura sûrement sur votre peau des effets secondaires.

Usage culinaire et saveur : Les très jeunes pousses sont tendres et font penser aux asperges sauvages. Mais très vite, vous vous rendrez compte qu'elles peuvent être amères. Il convient de les faire bouillir dans un grand volume d'eau pour atténuer ce goût trop prononcé.

TILLEUL COMMUN

Catégorie : Arbre du genre *Tilia* et de la famille des Tiliacées

Autre nom : Arbre-qui-pleure

Nom latin ou scientifique : *Tilia*

Description : Le tilleul a bien sa place dans les bois, surtout si le sol y est calcaire ! Il peut atteindre facilement et rapidement un bon 15 m de haut et s'étaler allègrement pour prendre sa place, en forme de grosse goutte d'eau. L'écorce du tronc est grise et lisse puis gercée sur la hauteur. Plus vieux, le tronc peut être confondu avec celui du chêne. Ses rameaux sont lisses, souvent glabres et parfois rougeâtres. Les feuilles simples, caduques, alternes et distiques sont reconnaissables à leur forme de cœur finement dentelé.

Saison de cueillette : Du printemps à la fin de l'été, vous y trouverez quelque chose à manger ou qui vous soignera.

Vertus médicinales : Les feuilles sont riches en mucilage, en huiles essentielles, en tanins, en glucosides, en sucres, en gomme, en manganèse et en vitamine C. Les bractées (ensembles en forme d'hélice avec un ou deux fruits) donnent la célèbre infusion apaisante. Elles sont utilisées pour tous les troubles nerveux, les crises d'angoisse, les migraines, les insomnies, les dépressions. Elles sont aussi sédatives, diaphorétiques et euphorisantes, mais attention à ne pas trop forcer sur le dosage car vous obtiendrez l'effet inverse. L'aubier, pris en infusion, aurait des actions hépato-toniques remarquables pour éliminer les toxines et l'acide urique.

Usage culinaire et saveur :
Jeunes feuilles : Elles se mangent crues (les plus vieilles sont trop coriaces et poilues). Mucilagineuses, elles ont un goût très agréable.
Feuilles plus vieilles : Séchées, elles sont broyées et tamisées pour créer une farine qui donne un bon apport en protéines végétales et un bon épaississant pour vos soupes.
Feuilles : En infusion, elles donnent un excellent thé.
Seconde écorce (cambium) : Elle peut se manger. Réduite en farine, elle donne une sorte de pain.
Fleurs : Infusées, elles ont un goût parfumé. Mais vous pourrez aussi les manger crues, en salade.
Sève : Elle peut être récoltée comme celle du bouleau ou de l'érable (au printemps).
Fruits frais : On peut les consommer crus ou grillés.

Autres usages : L’écorce interne permettra de confectionner de la ficelle. Les rongeurs s’intoxiquant en rongeant ce bois, vos réserves stockées dans une caisse en tilleul seront en sécurité. Le charbon de bois est un filtrant pour purifier votre eau.

VARECH VÉSICULEUX (ALGUES)

Catégorie : Algue brune de la famille des Fucacées

Autre nom : Chêne marin, fucus vésiculeux

Nom latin ou scientifique : *Fucus vesiculosus*

Description : Présent dans les mers Baltiques et du Nord, dans l'Atlantique tout comme dans l'océan Pacifique, il peut atteindre plus d'1 m de longueur et jusqu'à 2 cm de largeur. Cette algue brun foncé peut flotter entre deux eaux grâce à ses vésicules gazeuses. Dérivant au gré des courants pour coloniser de nouveaux fonds marins, elle finit par se fixer au substrat à l'aide d'un crampon.

Saison de cueillette : Toute l'année, au gré des arrivages sur nos côtes ou à marée basse.

Vertus médicinales : Les Romains avaient déjà bien compris l'utilité de cette algue pour soigner les douleurs articulaires et apaiser les contractures musculaires en l'appliquant en cataplasmes. Elle favorise la digestion et a un effet laxatif. C'est un excellent coupe-faim (toujours utile en situation de survie). Mais elle pourra aussi soulager toutes sortes d'inflammations, améliorer votre apport en minéraux, vitamines et oligoéléments, luttera contre la sécheresse de la peau et le psoriasis, les crises d'asthme et les problèmes liés aux dérèglements thyroïdiens, et plus subtilement, les problèmes mentaux et physiques. Bref, ne pas passer à côté !

ATTENTION : Ne pas trop en consommer car, à forte dose, le varech pourrait vous provoquer des désagréments et des dérèglements thyroïdiens tant il est riche en iode.

Usage culinaire et saveur : Je ne sais pas si nous pouvons parler de plaisir à manger cette algue tant son odeur est forte et son goût désagréable, voire repoussant. Mais elle est mangeable, couplée à d'autres aliments !

VIGNE SAUVAGE

Catégorie : Sous-espèce de liane de la famille des Vitacées

Autre nom : Lambrusque, vigne des bois

Nom latin ou scientifique : *Vitis vinifera* ou *Vitis sylvestris*

Description : Présente dans notre nature depuis le paléolithique il y a plus de 11 000 ans, elle est la version sauvage de notre vigne cultivée. On la trouve essentiellement en Afrique du Nord, en Asie, dans toute l'Europe, aux lisières des bois, grimpant sur les arbres ou sur les ronces comme le ferait une liane. Elle peut atteindre 50 m de longueur. Mais il faut bien prendre conscience que la majorité de nos vignes sauvages sont les descendantes d'anciennes vignes cultivées puis abandonnées et retournées à l'état sauvage. Les feuilles ressemblent à celles de sa cousine cultivée. Les fruits (les grains de raisin) sont présents en grappes uniquement sur les individus femelles. Ils peuvent être de couleur noire, pourpre, rose, ou presque blancs.

Saison de cueillette : D'août à septembre.

Vertus médicinales : Lors de la montée de sève du printemps, vous pourrez récolter l'eau que la plante pleure et vous soigner. Elle est diurétique et bonne pour les yeux. L'absorption du jus des raisins pas mûrs permettrait de lutter contre la fièvre, le manque d'appétit, et retiendrait les selles.

Usage culinaire et saveur : Les baies sont un excellent aliment qui, parfois un peu acide, vous remplira de bonheur gustatif tant son sucre vous fera du bien !

VIORNE LANTANE

Catégorie : Arbrisseau de la famille des Adoxacées

Autre nom : Cochène, viorne flexible, viorne mancienne

Nom latin ou scientifique : *Viburnum lantana*

Description : On dénombre pas moins de 200 espèces de viorne, parfois domestiques, parfois comestibles ou médicinales, cultivées ou sauvages ! Il est donc bon de ne pas prendre trop de risques si jamais vous êtes confronté au doute quant aux vertus de la viorne que vous avez devant vous ! La viorne mancienne ou *lantane* est un arbrisseau de petite taille dont les rameaux très flexibles sont couverts de poils grisâtres. Ses bourgeons sont caractéristiques car pourvus de deux petites écailles (qui tomberont par la suite). Ses feuilles opposées, caduques et ovales, sont dentelées et parfois plissées, de couleur grise, poilues sur la face inférieure. Vous en croiserez en Europe et en Asie, plutôt en bordure de bois, en compétition avec d'autres arbustes, ronces et aubépines, ou au milieu de chênes dans les bois, en faible densité en dessous de 1 600 m, sur des sols calcaires riches en humus et légèrement acides, voir neutres, plutôt humides. Ses fleurs forment une très belle inflorescence en corymbe dense. Les fruits qui en découlent sont de petites olives rouges tirant vers le noir à maturité.

Saison de cueillette : Fin de l'été pour les baies.

Vertus médicinales : L'écorce de la plante, le fruit et les bourgeons contiennent énormément de tanins, coumarines et lanatosides. Elle agira donc comme un tonicardiaque, un antalgique et un anti-inflammatoire. C'est un excellent draineur des poumons et il vous permettra d'agir contre les inflammations pulmonaires, les allergies respiratoires telles que l'asthme et les bronchites.

Usage culinaire et saveur : Les fruits pourront être consommés mûrs (noirs). Mais son aspect appétissant ne sera pas à la hauteur de vos attentes. En plus, si jamais il vous vient à l'idée de les consommer rouges, ou pire, verts (pas encore à maturité), ils vous donneront des irritations dans la gorge et des troubles gastriques. Les fruits sont donc légèrement mais sûrement toxiques. Il sera préférable de ne pas essayer de manger une quelconque partie de la plante.

Autres usages : L'écorce vous fournira de la glu toujours utile pour coller la pointe de vos flèches ou piéger de petits animaux. Les jeunes branches, elles, pourront fournir un très bon lien à utiliser pour faire un peu de vannerie, ou de la ficelle.

PAGE DE COPYRIGHT

Direction : Guillaume Pô
Direction éditoriale : Elisabeth Pegeon
Édition : Julie Quillien
Direction artistique : Isabelle Mayer
Relecture : Le Champ Rond

Photographies : Shutterstock.com , sauf portrait de couverture ; cornouiller mâle, laitue vireuse, datura et gouet d'Italie dans le tableau de la page 3 ; et pages 11, 15, 19, 22, 27, 30, 32, 35, 36 bas, 38 bas, 43, 49, 50, 53, 64, 65, 79 haut, 89 bas, 90, 104 bas, 108, 110 : © Denis Tribaudeau.

Fabrication numérique : EGLANTINE RENAULT
ISBN papier : 9791027105694
ISBN numérique : 9791027106424

© Vagnon, 2021
Dépôt légal : avril 2021
www.vagnon.fr